

**PROPUESTA DE VALOR:**

Si nos detenemos por un momento y observamos nuestra realidad, podemos darnos cuenta de que actualmente vivimos en una sociedad que cada vez se encuentra con una creciente hiperconectividad y una sobreexposición constante a los estímulos digitales que nos rodean. El uso cada vez más frecuente del teléfono móvil y de otras tecnologías cada vez se encuentran más integradas en nuestra vida diaria especialmente en niños, adolescentes y jóvenes. Todo esto ya está generando graves consecuencias en la salud como, por ejemplo: dificultades de concentración, malos hábitos de sueño, aumento del estrés, fatiga mental y una dependencia progresiva de la pantalla como principal forma de ocio y regulación emocional.

Desde nuestro punto de vista, las soluciones que actualmente intentan dar solución a este problema presentan muchas limitaciones. Muchas de ellas son aplicaciones que requieren que el usuario se exponga innecesariamente a más tiempo frente a la pantalla, en ocasiones son sistemas rígidos o prohibitivos que recurren a estadísticas, abundantes notificaciones y bloqueos que terminan generando en el usuario rechazo, culpa o abandono. En lugar de educar, muchas de estas herramientas imponen, lo que reduce su efectividad a medio y largo plazo.

Ante esta situación, y después de haber analizado el problema que representa la sobreexposición y sobreestimulación que generan los dispositivos digitales en nuestra salud, nace **LUMI**, un proyecto que se ha venido desarrollando por los estudiantes de 2º de Asistencia a la Dirección del IES La Laboral, nuestra propuesta se centra en promover un uso más consciente y equilibrado de la tecnología. **LUMI** es una aplicación educativa que por medio de una mascota virtual que progresá, se regenera y crece únicamente cuando el usuario descansa y desconecta de uso del móvil.

La idea es que la app no recompensa el tiempo de pantalla, no se centra específicamente en captar la atención del usuario. El enfoque bajo el que trabaja esta aplicación es el de brindar acompañamiento, generar conciencia; sin vigilancia, sin castigos o restricciones forzadas.

Se busca que el funcionamiento de **LUMI** sea sencillo y comprensible para toda aquella persona que deseé generar un cambio positivo en su vida, trabajando en reducir el tiempo diario de uso de la pantalla. El tiempo en el que el dispositivo permanece con la pantalla apagada se transforma en progreso para la mascota. Las horas de estudio/trabajo, las comidas y, especialmente, el sueño nocturno tienen un valor destacado. Cuando el uso del dispositivo alcanza altos niveles, es decir, ha habido un uso prolongado del mismo, la mascota no penaliza ni retrocede; la idea es que muestre

---

señales claras de cansancio, reflejando así el impacto del exceso de estímulos. De este modo se pretende que el usuario tome conciencia de sus hábitos sin sentirse juzgado.

La propuesta de valor de LUMI busca ofrecer minimizar conscientemente el uso del móvil apostando por una experiencia positiva. La aplicación se esfuerza por transformar los hábitos diarios relacionados con el descanso, estudio y el sueño, además introduce la gamificación de una forma diferente evitando así dinámicas adictivas dentro de las pantallas. LUMI propone una experiencia enfocada en la calma, diseñada para no saturar ni generar dependencia.

El principal valor diferencial del proyecto reside en su enfoque innovador. Frente a otras aplicaciones similares, LUMI no muestra estadísticas agresivas, no persigue rachas infinitas ni utiliza notificaciones constantes para captar atención. Su innovación clave radica en utilizar la gamificación como herramienta para reducir el uso de la propia aplicación, lo que supone un planteamiento ético, educativo y sostenible en el tiempo.

En definitiva, LUMI no pretende eliminar la tecnología ni demonizar su uso. Su objetivo fomentar una sana convivencia dentro del mundo digital de forma saludable, consciente y responsable.