

Cómo saber cuánto tiempo se usó Instagram en el día

01/04/2023



Una de las funciones que tiene **Instagram** es administrar el **tiempo** que se pasa en la plataforma midiendo las horas y minutos gastados a diario.

Esta característica permite saber si la aplicación se utiliza como parte de los tiempos libres de las personas o si es necesario establecer un límite para ayudar a la gestión de las actividades externas.

Para saber cuánto tiempo pasa una persona en Instagram de forma **diaria** y **semanal**, los usuarios deberán seguir estos pasos:

- Ingresar a la aplicación de **Instagram** y pulsar la foto de perfil del usuario ubicada en la parte inferior derecha de la pantalla.
- Pulsar el botón **menú** que se encuentra en la parte superior

derecha de la pantalla y tiene un ícono de tres líneas horizontales paralelas. Se abrirán varias **opciones**.

– Pulsar sobre la opción **“Tu actividad”** para acceder a los datos de gestión de la aplicación.

– Hacer clic sobre la opción **“Tiempo en la app”**.

En este apartado se podrá ver la pantalla dividida en dos: la parte superior muestra un número de horas y minutos que corresponden a la cantidad de tiempo promedio en **Instagram** durante la última semana. También, se podrá ver un gráfico de barras que indica en diferentes tonos de color celeste, cuáles fueron los días en los que hubo más **actividad** en la **aplicación**.



Instagram permite identificar cuánto tiempo pasó una persona en la aplicación diariamente, establecer un promedio semanal y gestionar alertas para reducir la cantidad de horas dentro de la plataforma. (Infobae)

Para ver cuánto tiempo se gastó en **Instagram** en un día en particular, se tendrá que pulsar sobre la barra del gráfico correspondiente a ese día. Esto provocará la aparición de un recuadro gris con el tiempo exacto sobre la barra de información diaria.

Límite de tiempo en Instagram

En caso de que el usuario considere que es mucho el tiempo que pasa diariamente en la **aplicación**, tendrá la posibilidad de usar dos funciones complementarias que ayudan a regular el tiempo de uso de la plataforma. Estos son: recordatorios para tomar descansos y establecer un límite de tiempo diario.

La primera función, dedicada al establecimiento de **recordatorios**, tiene como objetivo emplear una serie de notificaciones que serán mostradas en la pantalla del celular para indicar al usuario que es momento de tomar una pausa.

Se puede configurar para que aparezca cada 10, 20 o 30 minutos. Este periodo debe ser continuo pues si es interrumpido, el sistema considerará que ya se tomó dicho descanso.



Instagram permite identificar cuánto tiempo pasó una persona en la aplicación diariamente, establecer un promedio semanal y gestionar alertas para reducir la cantidad de horas dentro de la plataforma. (Infobae)

En el segundo caso, con la función **“Definir límite de tiempo diario”**, la aplicación no recomendará tomar un descanso, sino

que recordará al usuario que ha llegado al tiempo máximo que puede pasar usando la aplicación durante el resto del día y lo invitará a cerrarla y volver al día siguiente.

A diferencia del caso anterior, las pausas no evitan que se active la **notificación** pues el tiempo de este contador se acumula durante el día. Una vez que se ha superado el límite, el usuario aún puede ingresar a la aplicación pues el objetivo de esta función es que el usuario establezca sus límites propios y no expulsar a los usuarios de la plataforma.

La función de límite diario permite establecer el tiempo máximo de uso de la aplicación en 15 minutos, 30 minutos, una hora o dos horas.