

La receta de Google para controlar tu bienestar digital

24/05/2020

La tecnología facilitó muchas de las tareas que las personas realizan todos los días, especialmente en un contexto de aislamiento social por el coronavirus, donde con nuestros dispositivos se nos permite trabajar, estudiar y hasta socializar. Sin embargo, a medida que la vida se pone “en modo pantalla”, surge la necesidad de contar con guías y lineamientos para que las personas generen hábitos saludables con sus dispositivos y alcanzar el “bienestar digital”, según expresó un comunicado de Google.

De hecho, existen herramientas y funcionalidades disponibles pensadas para que los usuarios puedan tomar conciencia del tiempo, del cómo y el para qué utilizan la tecnología, de modo que cada uno alcance su propio equilibrio. Aquí, algunas configuraciones recomendadas para que los usuarios puedan tomar el control (y un descanso) en el uso de sus dispositivos.

Para limitar las distracciones. Gmail permite a los usuarios establecer prioridades a las notificaciones dentro del correo, y así limitar la cantidad de alertas de mails recibidos (sólo llegan aquellos que son marcados como importantes). Además, los usuarios pueden silenciar u ocultar temporalmente determinadas notificaciones. Para configurarlo hay que ingresar a Configuración>Notificaciones> Administrar notificaciones.

Para facilitar el apagado. Los usuarios con Android 9 en adelante, pueden configurar su teléfono con el modo “No Molestar” y de esa manera silenciar las llamadas y las notificaciones durante el tiempo que deseen. Por otra parte, el Asistente de Google permite configurar la rutina “Hora de

Dormir”: el usuario debe seleccionar acciones de una lista predeterminada que ofrece el dispositivo (como por ejemplo programar una alarma, conocer el clima del día siguiente o reproducir música para descansar) y que se ejecutarán automáticamente cuando el usuario menciona “Ok Google, Hora de Dormir”.

Para ayudar a las familias. Con Family Link, los padres pueden establecer ciertas reglas básicas digitales para sus hijos a través de características que permiten la administración de aplicaciones, contenido y tiempo de pantalla.

En YouTube

Para saber cuánto mirás. Ojos que no ven, corazón que no siente. Para tener una mejor idea de cuántas horas de video miramos, dentro del menú “Cuenta” en YouTube está disponible la opción “Tiempo de Reproducción”, que permite a los usuarios visualizar cuánto tiempo se miró videos en la plataforma en el día, el día anterior y durante los últimos 7 días.

Para tomar un descanso. En caso que queramos establecer un límite al tiempo de consumo de videos, YouTube habilita un recordatorio para tomar un descanso. Solo hay que ir a Cuenta>Configuración y seleccionar la cantidad de tiempo que quiere destinarse. Cumplido ese límite, aparecerá un recordatorio en la pantalla que invitará a los usuarios a dejar su dispositivo y disfrutar del mundo offline. Además, a partir de esta semana es posible configurar un recordatorio de “Hora de dormir” (disponible para Android y iOS), generando una notificación con el objetivo de limitar la visualización de videos y alentar el tiempo de descanso. Los usuarios pueden hacerlo desde la Configuración del de la app y cuando aparezca la alerta tienen la opción de descartar o posponer el recordatorio.

Para agrupar todas las notificaciones. Esta opción permite a los usuarios recibir todas las notificaciones en un único momento del día y configurar una hora específica para recibir el resumen. Así se eficientiza el tiempo y, por ejemplo, no se reciben múltiples notificaciones durante el trabajo que puedan

distraer la atención.

Para silenciar las notificaciones. Es difícil contener las ganas de revisar el teléfono cuando vibra o suena, lo que por la noche puede dificultar aún más conciliar el sueño. Para que esto no suceda, hay que ingresar en Configuración>Notificaciones y activar la opción "Resumen programado", que permite recibir las notificaciones sin sonido ni vibración durante un tiempo estipulado por el usuario. De manera predeterminada, todos los sonidos se desactivarán entre las 10 p.m. y las 8 a.m., pero pueden personalizar las horas de inicio y finalización.

Para elegir como ver. Los usuarios que pasan mucho tiempo online saben lo fácil que puede ser dejarse atrapar por video tras video. Es por esto que YouTube incluye una opción que permite deshabilitar la reproducción automática, ingresando en el menú Cuenta>Configuración>Reproducción automática y desde allí desactivar la función.

Fuente: *Ámbito*