

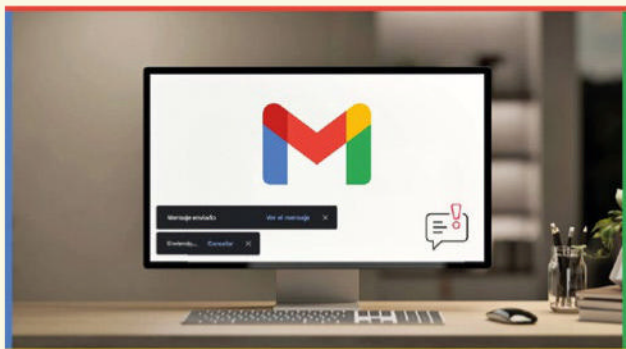
CÓMO... DEMORAR 'DESHACER ENVÍO'

La opción Deshacer Envío de Gmail puede quedarse corta con los usuarios menos veloces. ¡Añade segundos!

UN PLAZO MAYOR

Aumentar el lapso de tiempo para deshacer el envío de un email puede ser buena idea. Debes hacerlo desde Gmail en un PC, con el icono de en-

granaje de la esquina superior derecha y pulsando en **Ver Todos los Ajustes**. Ve a **General, Deshacer Envío** y en **Período de Cancelación de Envío** incrementa el plazo.



¿MÓVILES SIN SPAM?

GOOGLE MENSAJES www.google.es

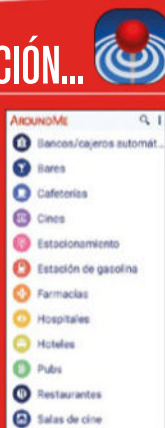
El gigante tecnológico se ha propuesto todo un reto: acabar de una vez por todas con los mensajes internacionales de spam que recibimos en nuestros móviles. La solución será simple: la creación de una nueva carpeta a la que derivará aquellos mensajes internacionales cuyo número telefónico no se encuentre en la

lista de contactos del dispositivo. Es, a priori, una manera sencilla de evitar mensajes dudosos o directamente delictivos.



LA EXPERIENCIA DE LA REDACCIÓN...

Las apps más simples pueden estar a la vez entre las más útiles. AroundMe realiza una labor sencilla pero muy valiosa: mostrarte lugares alrededor de ti categorizados según aquello que quieras buscar. No ofrece muchas más opciones, pero junto a su simpleza va su indiscutible eficacia. **AroundMe** está disponible para iOS y Android y es gratuita, aunque ofrece una versión sin anuncios –muy poco molestos, por otra parte– por un único pago de **2,39 €**.



Entrevista con...



Sandra Pina, Directora General de Quiero.

“Sabemos cómo mejorar nuestro bienestar digital pero no pasamos a la acción”.

El recientemente clausurado I Encuentro sobre Bienestar Digital organizado por ING ha dejado un estudio y un sinnúmero de datos interesantes. www.ing.es/bienestar-digital

El estudio aborda el bienestar mental y el medioambiental. ¿Cuál es el resultado?

El conocimiento sobre la contaminación que provoca Internet y el impacto de lo digital en nuestro bienestar mental es básico o escaso. Y lo más preocupante es el 'gap' existente entre el conocimiento y la acción:

- El 63 % de encuestados considera importante apagar el móvil en momentos claves, pero solo un 39,6 % lo hace habitualmente.
- El 57 % considera importante controlar los emails, pero solo el 38 % lo hace.
- El 54 % considera importante un protocolo de desconexión laboral, pero solo el 16 % lo tiene.

¿Por dónde empezar, cuál sería la práctica más 'asequible' a modo de primer paso?

Los expertos que acompañan a ING en este proyecto de Bienestar Digital en el que también acompañamos desde la consultora Quiero aconsejan empezar dando pequeños pasos, generando hábitos con pequeños gestos que, al ir sumándolos, pueden contribuir a que tengamos un mejor bienestar digital: por ejemplo, utilizar el modo avión cuando queremos enfocarnos en un tema concreto, seleccionar las notificaciones que queremos recibir, darte de baja de suscripciones que no sigues

y que además generan una gran basura digital. Borrar vídeos, o ser conscientes de las fotos que guardamos y borrar las que no necesitamos... Son gestos que además de ayudarnos a nivel de bienestar personal y social, contribuyen a reducir la contaminación que producimos con actos como compras digitales, uso de inteligencia artificial o envío de mails, por poner ejemplos de acciones que dejan una huella negativa en el medioambiente.

Hablamos de buenas prácticas a nivel de usuario, pero ¿qué medidas urge que tomen las empresas para ese bienestar medioambiental?

Es importante que el sector privado se sume también con acciones como las que está tomando ING: utilizar energía de origen 100 % renovable y no generar emisiones de carbono con sus sistemas, un compromiso de buenas prácticas en redes sociales que estipula no publicar en horas de descanso o un compromiso de reducción de al menos el 15 % de las emisiones de la producción en las campañas que se realicen en 2025.

Por otro lado, a nivel de bienestar social, hay que empezar también por casa, por los empleados, promoviendo e implementando políticas de desconexión digital o programas de limpieza de basura digital.