

# El valor de las notificaciones

*Cómo configurar tu smartphone para ahorrar tiempo*

Willem L. Middelkoop

Feb. 22, 2021



Es fácil descartar las notificaciones de tu teléfono como algo que te molesta, algo fastidioso. Pero si te tomas el tiempo para configurarlas correctamente, las notificaciones pueden ahorrarte tiempo a largo plazo. Obtén más concentración al tomar el control de tu conexión en línea con el mundo. ¡Sigue leyendo para obtener algunos consejos!

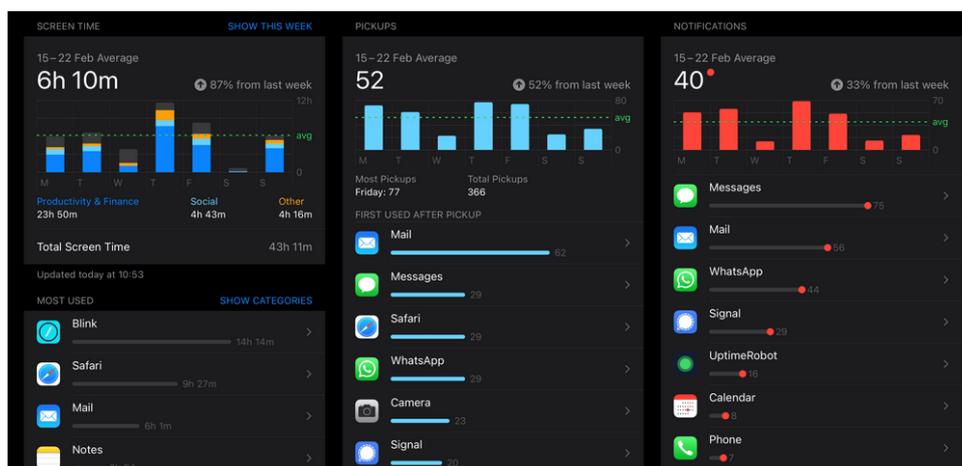
## Tiempo de pantalla

Empieza por mirarte bien en el espejo, ¿cómo usas tu teléfono? ¿Sabías que [mucha gente subestima la cantidad de tiempo](#) que usa su teléfono inteligente?

Si estás mirando tu tiempo de pantalla, debes prestar atención a tres cosas diferentes:

- **tiempo empleado:** el tiempo real que pasas dentro de las aplicaciones o en sitios web
- **recogidas:** el número de veces que has cogido tu dispositivo

- **notificaciones:** el número de notificaciones que has recibido



Uso de mi iPhone y iPad, de izquierda a derecha: tiempo de uso, recogidas y notificaciones

Mira mi patrón de uso, verás que paso la mayor parte del tiempo en una aplicación llamada "Blink", aquí es donde programo y desarrollo nuevos productos. Si miras mis recogidas, verás que soy un gran usuario de "Mail". Esto se debe a que el correo electrónico es mi principal canal de comunicación con mis clientes, seguido de Mensajes, WhatsApp y Signal.

El verdadero valor de las notificaciones es que puedes usarlas para reducir el número de veces que coges tu dispositivo. ¡A la larga, esto puede ahorrarte mucho tiempo!

## Romper el bucle

Se ha escrito mucho sobre la adicción de la gente a su teléfono. Esto tiene que ver con lo que se llama un "bucle de dopamina". Si desactivas todas las notificaciones, debes interactuar manualmente (y "buscar" en tu teléfono) para ver si hay algo nuevo disponible. Se sabe que este es un patrón adictivo, porque nuestro cerebro busca una recompensa: ¡quizás *esta vez encuentres algo nuevo e increíble en tu teléfono!* (*et voila, estás enganchado de nuevo*)

Esto me lleva de vuelta a las notificaciones, puedes usarlas para romper este bucle de dopamina. Si las configuras correctamente, las notificaciones solo te informarán si hay *realmente* algo que necesitas revisar. Entonces puedes ignorar con seguridad tu teléfono si no hay ninguna notificación, la necesidad de "comprobarlo" manualmente dejará de existir.

En lugar de revisar tu correo manualmente 10 veces al día, deberías tener las notificaciones configuradas para informarte cuando llegue algo importante. Esto puede ser solo una o dos veces al día, ¡ahorrándote el tiempo que te llevaría revisarlo manualmente 8 o 9 veces!

## Tú decides "quién y qué"

La clave para que esto funcione es tener una política de notificaciones muy refinada y estricta. Te llevará tiempo encontrar el equilibrio adecuado, no tengas miedo de "ir probando". Me llevó semanas alcanzar mi configuración equilibrada y sigo haciendo

cambios ocasionalmente. Por ejemplo, cuando cambia el énfasis en diferentes proyectos o clientes.

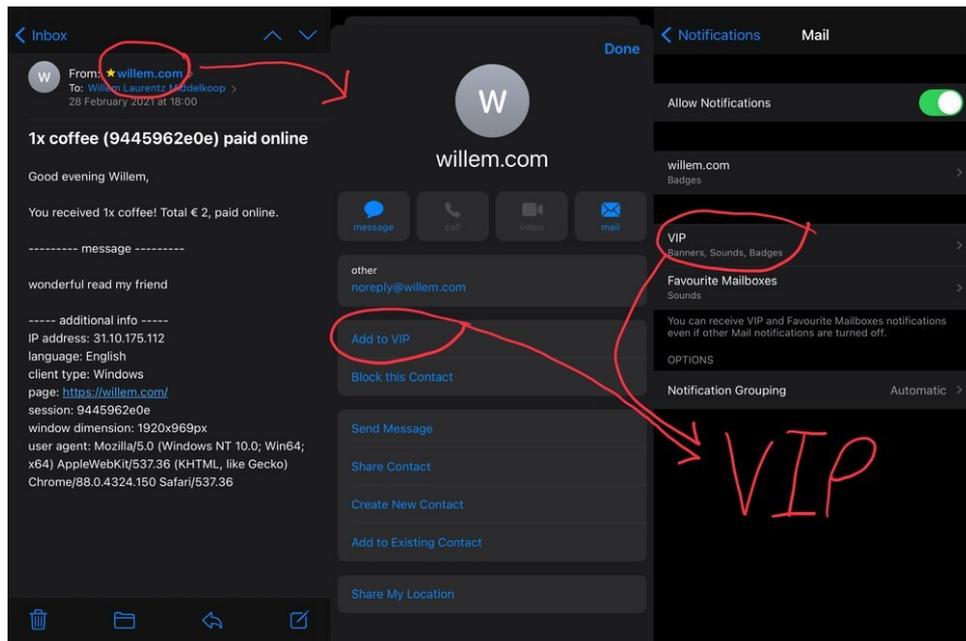
Empieza por desactivar la mayoría de las notificaciones no críticas, optimizando la relación "ruido-signal". Eliminé todas las notificaciones de aplicaciones como "Consejos de iOS", temas de tendencias en redes sociales, cualquier anuncio, juegos, etc. Como regla general, solo las personas *reales pueden* interrumpirme; ¡no deseo ser molestado por ningún algoritmo!

La única excepción a esta regla es mi [sistema de monitorización de servidores en tiempo real](#), que me alerta si mis servidores se caen. Esta notificación push algorítmica me ahorrará muchas "notificaciones impulsadas por personas" como llamadas y mensajes. Saber de los problemas *antes* que mis clientes también me ahorra tiempo.



*UptimeRobot es el único algoritmo que permito que me despierte por la noche*

Luego puedes optar por refinar aún más tu política diferenciando la configuración de tus notificaciones por remitente o llamante. Puedes definir grupos o añadir personas a la lista VIP. Utilizo esto para filtrar el 90% de las notificaciones de mi correo. Quién está en la lista VIP es algo que debes decidir por ti mismo. Mi lista VIP cambia a medida que empiezo y termino proyectos con el tiempo.



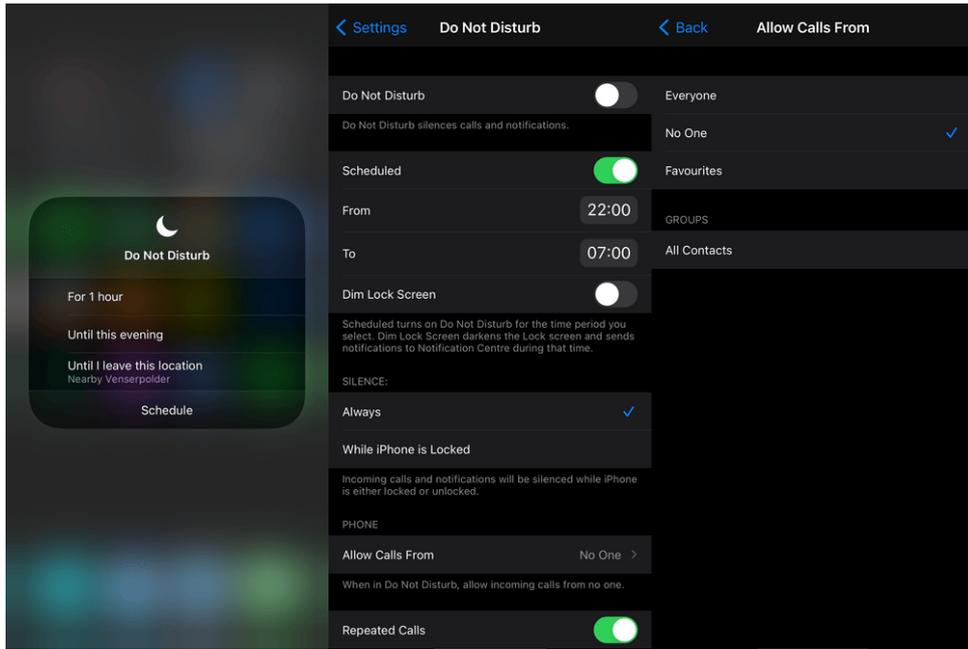
*Añade cualquier remitente de correo electrónico a la lista VIP y configura las notificaciones de forma diferente para ellos*

Algunos otros consejos que puedes considerar:

- **silenciar chats de grupo:** aunque sean impulsados por personas, los mensajes a menudo no están dirigidos a *ti*
- **silenciar las redes sociales:** aunque puedas pensar que estas notificaciones son impulsadas por personas, las plataformas sociales se hacen pasar por personas para aumentar la participación: "a alguien le gustaste" no es realmente una persona
- **ignorar las noticias:** es seguro ignorar las noticias si no te afectan directamente, y si lo hacen, ¡es probable que las personas *reales* te hablen de ello!
- **enviar menos mensajes:** trata a los demás como te gustaría que te trataran, si envías menos mensajes y correos electrónicos, ¡es probable que recibas menos respuestas! Haz que los que envías cuenten, tómate el tiempo para considerar lo que envías.

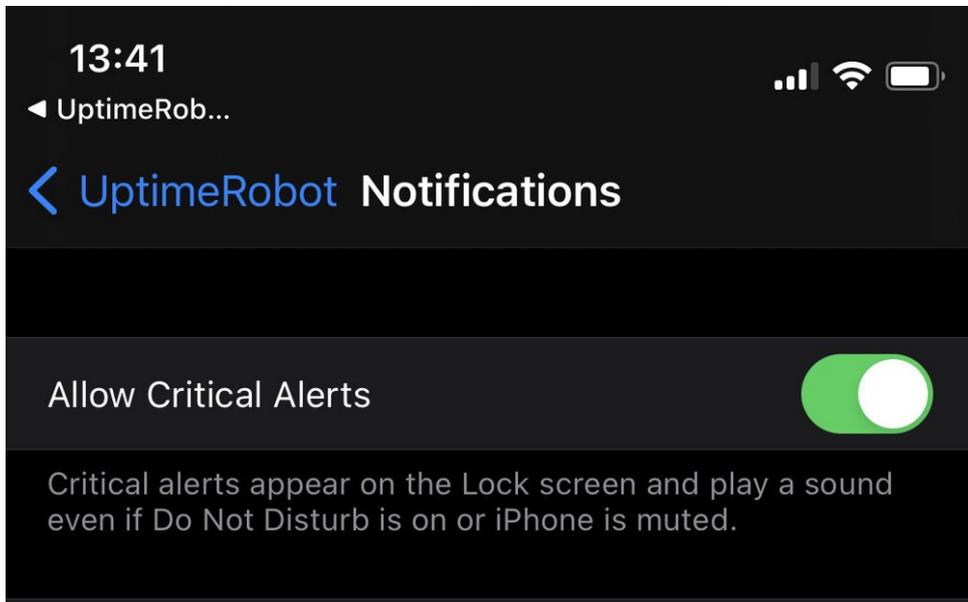
## No molestar

Si tratas con clientes del extranjero, de diferentes zonas horarias, debes prestar especial atención a tu descanso nocturno. ¡Está bien estar desconectado! He configurado un horario automatizado para activar la función "No molestar" en mi teléfono.



*La función "No molestar" en iOS te permite activar automáticamente una política de notificaciones diferente, por ejemplo, durante la noche*

Esto me permite filtrar el 99% de las notificaciones durante la noche, al tiempo que permite que lleguen las llamadas y notificaciones de emergencia. Lo prefiero a apagar el teléfono por completo, ya que me gusta estar disponible para familiares cercanos, amigos y UptimeRobot.



*UptimeRobot - el sistema de monitorización - puede enviarme notificaciones por la noche, habilitando las "Notificaciones críticas"*

## Conclusión

Es fácil sentirse abrumado por las notificaciones en nuestro mundo moderno conectado, pero es un error "eliminarlas todas" sin más. Ten cuidado con el bucle de dopamina que

te atrae a coger regularmente tu teléfono para "comprobarlo", ¡es una pérdida de tiempo!

En su lugar, debes tomarte el tiempo para ver cómo usas tu dispositivo. Crea una política refinada para mantenerte conectado, pero de una manera selectiva que *tú controles*: ¡te ahorrará tiempo a largo plazo!