

El Proyecto 'Ritmos Digitales'

El proyecto que estamos llevando adelante busca estudiar el efecto de la pandemia de COVID-19 en nuestros ritmos diarios de actividad. Sabemos que las distintas estrategias de aislamiento preventivo forzaron a las personas a vivir bajo condiciones muy particulares, liberadas de las convenciones temporales impuestas socialmente. Creemos que las "huellas digitales" que vamos dejando atrás durante nuestras interacciones con la tecnología a diario pueden proveernos de información valiosa para estudiar nuestro hábitos diarios y sus cambios durante situaciones tan extraordinarias.

Por favor, considere brindarnos un poco de su tiempo para colaborar con nuestro proyecto. Siga las instrucciones que siguen para compartir sus datos para nuestra investigación.

Como agradecimiento por su tiempo y esfuerzo, al final le ofreceremos una herramienta online que le permitirá visualizar sus datos a través de gráficos informativos. Encontrará esta herramienta enlazada al final de este instructivo.

Cómo ayudarnos con sus datos

En este momento nos interesa recolectar datos de uso de aplicaciones en teléfonos Android; esencialmente, de las horas en las cuales las aplicaciones se usan o no. Casi cualquiera que utilice un teléfono Android puede contribuir; por el momento no podemos utilizar datos de teléfonos iPhone, pero no dude en compartir este estudio con cualquier usuario de Android conocido.

No dude en compartir sus datos incluso si cree que no usa mucho su teléfono. ¡Se sorprendería de saber cuán valiosos son para nosotros!

Cuando esté listo para compartir sus datos, haga clic [aquí](#).

Acerca de nuestro laboratorio y métodos de contacto

El [laboratorio de Horacio de la Iglesia en el Departamento de Biología](#) de la University of Washington se enfoca en el estudio de los ritmos biológicos del sueño y el comportamiento en modelos animales y humanos. Uno de nuestros intereses principales es el estudio del sueño en seres humanos en la vida real, particularmente en los que llamaríamos "condiciones poco convencionales": durante una cuarentena en medio de una pandemia, en comunidades que viven en aislamiento sin acceso a luz eléctrica, en personas en situación de calle, entre otras.

Por favor, siéntase libre de contactarnos con preguntas o sugerencias.

Coordinador:

Leandro Casiraghi, Department of Biology, University of Washington, +1(206) 225-4330,
correo electrónico: lcasira@uw.edu

Investigador principal:

Horacio de la Iglesia, Department of Biology, University of Washington, +1(206) 616-4697,
correo electrónico: horaciod@uw.edu

Antes de empezar

Consentimiento para participar

Para poder utilizar sus datos en nuestra investigación, necesitamos primero que complete un documento de 'consentimiento informado'. Le pedimos que primero lea el texto con atención; si tiene alguna duda o pregunta, por favor pónganse en contacto con nosotros a través de los medios indicados. Si decide participar de nuestro estudio, complete el formulario con su información y continúe al paso siguiente.

¡Empecemos!

En la siguiente página recibirá instrucciones acerca de cómo obtener sus datos de uso de aplicaciones en su teléfono Android, un servicio al que Google llama "My activity/Mi actividad" en la plataforma Takeout. Una vez que haya obtenido su archivo con sus datos, le presentaremos un cuestionario inicial en el que podrá subir el archivo a nuestro servidor. Si lo prefiere, antes le ofreceremos una herramienta que le permitirá eliminar los nombres de las aplicaciones del archivo, antes de subirla.

El proceso para "ordenar" este archivo de los servidores de Google no debiera tomarle más de 15 minutos. Sugerimos utilizar una computadora de escritorio o laptop para mayor facilidad, pero el proceso es igualmente sencillo en un dispositivo móvil. No dude en contactarnos si encuentra cualquier tipo de problema.

Haga clic en el botón de abajo para empezar.

Paso 1 de 2: Obteniendo los datos

Este paso es bastante sencillo y debiera tomar poco tiempo, pero para que sea incluso más fácil, hemos documentado cada uno de los clics requeridos. Así que no se alarme, esto no será tan lento o complejo como la longitud de esta página parece sugerirlo.

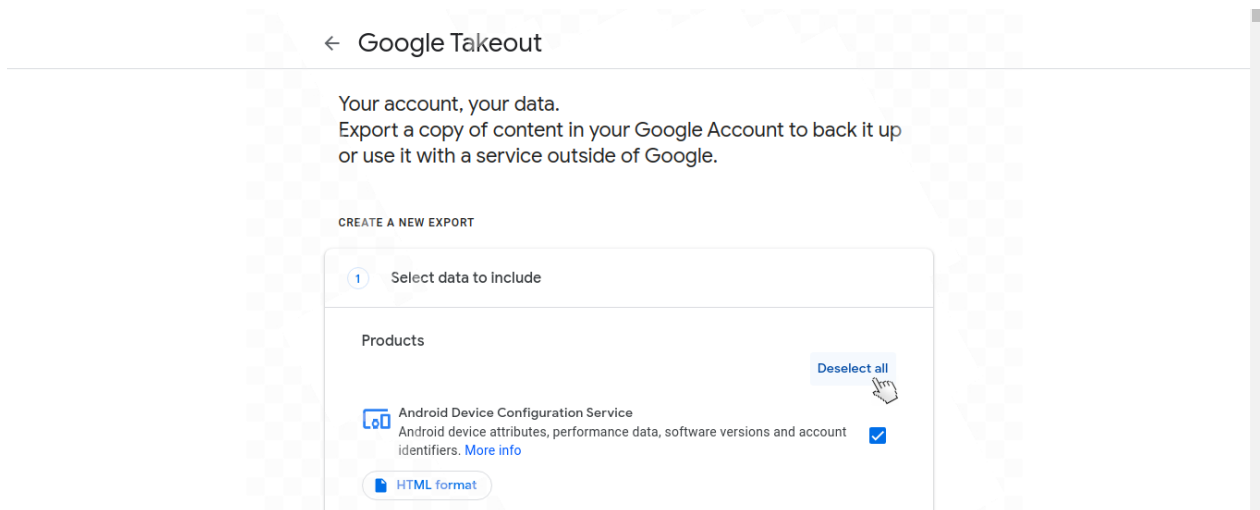
Cómo obtener los datos de actividad de su teléfono Android:

El primer paso es hacer clic en el enlace aquí abajo para ir al servicio Takeout de Google.

takeout.google.com

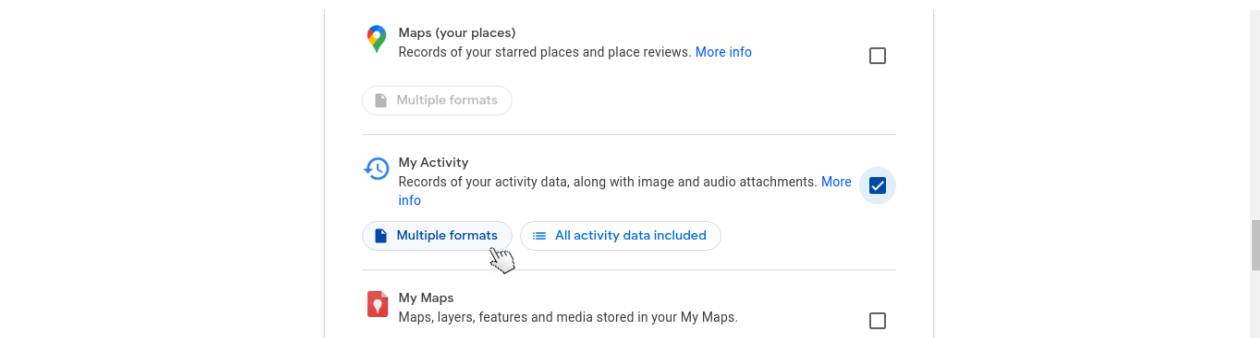
Asegúrese de iniciar sesión con la misma cuenta que utiliza como principal en su teléfono Android.

A continuación, haga clic en "deseleccionar todo" como se muestra a continuación, ya que solo queremos exportar los datos de actividad de las aplicaciones.

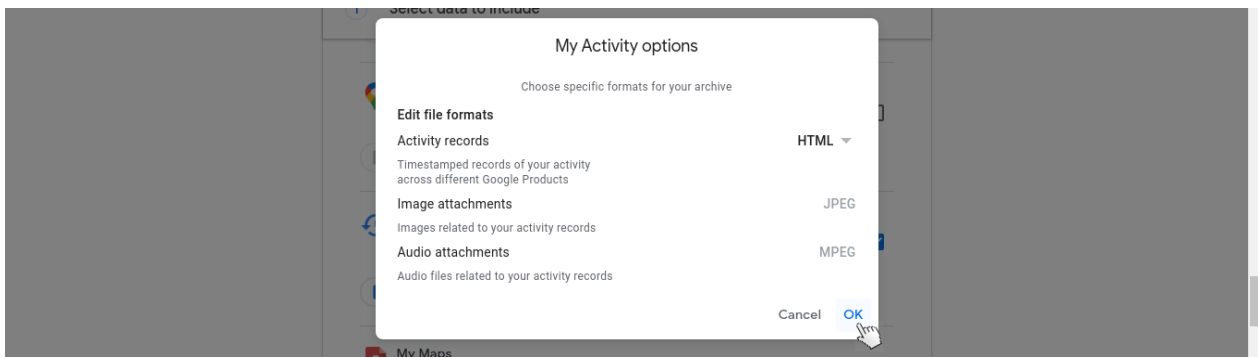


Luego desplácese hacia abajo para encontrar el cartel "Mi actividad". Por lo general, se encuentra entre "Mapas" y "Mis mapas".

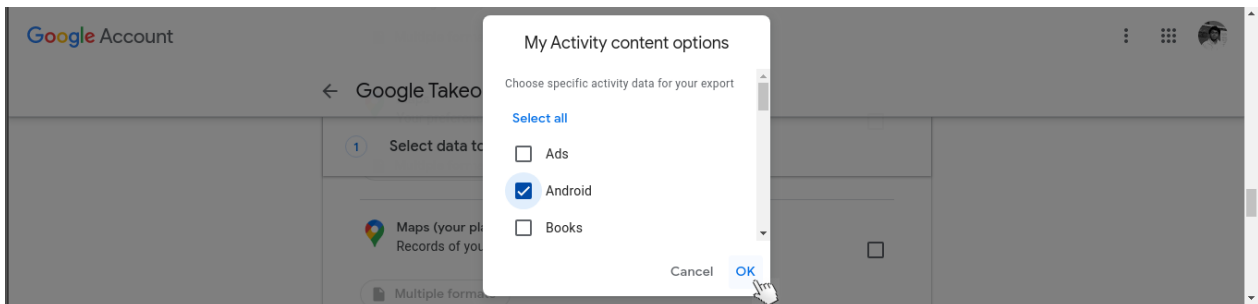
Marque la casilla de verificación a la derecha y haga clic en el botón "Formatos múltiples" a la izquierda.



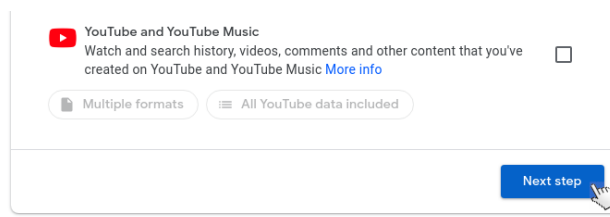
En la ventana emergente, asegúrese de que los *Registros de actividad* estén configurados en el formato HTML como la imagen de abajo y **NO** JSON. Haga clic en "Aceptar" para continuar.



Ahora haga clic en el botón que dice "Todos los datos de actividad incluidos", y en la ventana emergente, primero haga clic en "Deseleccionar todo" y luego marque la casilla de verificación para Android como se muestra abajo. Haga clic en "Aceptar" para continuar.



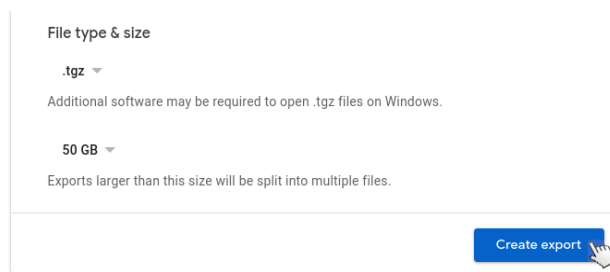
Desplácese hacia abajo y haga clic en "Paso siguiente".



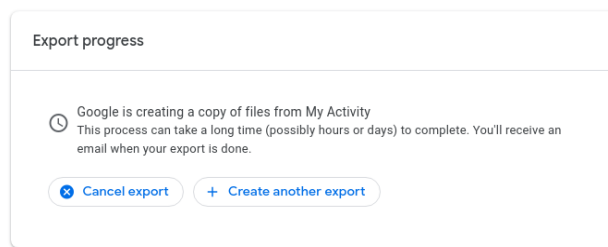
En el segundo paso, seleccione la frecuencia "Exportar una vez". Puede escoger el tipo de archivo de descarga que sepa que puede abrir (la mayoría de las personas se sentirán familiarizadas con el formato '.zip').

El tamaño máximo de archivo predeterminado de 2 GB (.zip) puede ser dejada tal como está; ¡pero no se alarme! La descarga no será muy grande (<100 MB) dependiendo de cada usuario.

Haga clic en "Crear exportación", y estará (casi) listo.



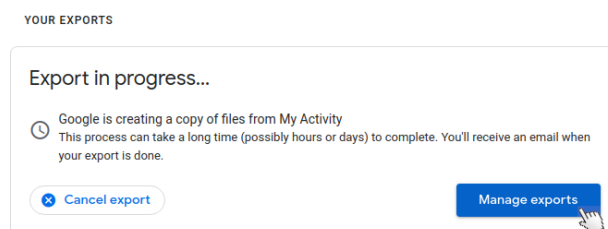
Una vez que haga clic en "Crear exportación", verá un nuevo banner como este, indicándole que la creación de su archivo está en marcha.



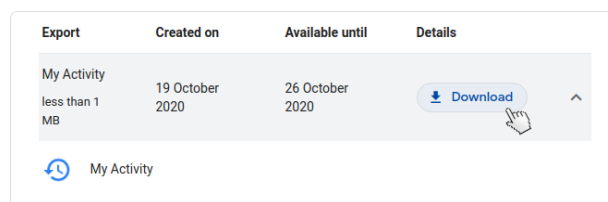
Este proceso no debiera tomar más de 5 minutos. **Sin embargo, puede recibir una notificación en su teléfono y/o un correo electrónico de Google, pidiéndole que confirme que fue usted quien solicitó esta exportación. Es posible que no reciba un enlace de descarga hasta que abra ese correo electrónico o notificación y haga clic en "Sí".**

Ahora puede sentarse a esperar el mensaje de Google, que puede tomar más o menos tiempo dependiendo de la cola de trabajo en los servidores de Takeout. Siéntase libre de pausar estas instrucciones aquí y continuar cuando sea conveniente para usted. Salga a caminar, coma algo, haga un poco de yogo, o llame a un amigo/a - pero no se quede simplemente mirando la pantalla hasta que su archivo esté disponible :)

Alternativamente, si vuelve a cargar la página, encontrará un nuevo cartel en la parte superior con un botón para "Administrar exportaciones", tal como se muestra a continuación.

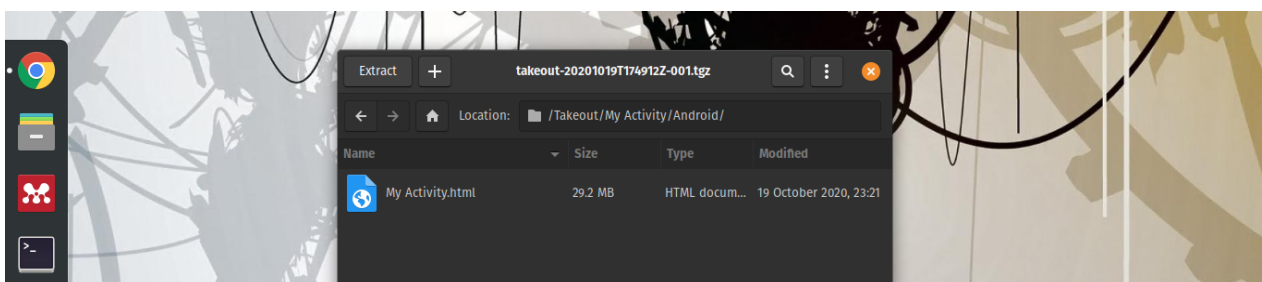


Al hacer clic en él, se abrirá una nueva página con su historial de exportaciones, y dirá que su exportación está en curso. Si tiene suerte, verá la exportación con el enlace de descarga disponible de inmediato (provisto que hay confirmado ya desde su correo electrónico o teléfono). Si todavía no está disponible la descarga, simplemente espere y vuelva a cargar en un momento y debería obtener la opción de descarga.



La descarga puede requerir que vuelva a iniciar sesión ingresando su contraseña. Una vez que lo haya descargado, abra el archivo comprimido usando su administrador de archivos favorito. (su sistema operativo puede que abra estos archivos sin problemas).

Una vez abierto el archivo, ingrese en la carpeta **"Takeout"**, luego a la carpeta **"My Activity/Mi actividad"**, y finalmente a la carpeta **"Android"** para encontrar el archivo **"Mi actividad.html"**.



Copie y guarde este archivo en una ubicación conveniente para cargarlo en el siguiente paso.

¡Felicitaciones! Ahora ya ha conseguido su archivo de datos de uso de aplicaciones en Android. Eso es todo en este primer paso.

Le recomendamos que abra este archivo en su computadora y lo revise, si así lo quiere. El archivo mostrará una lista aparentemente interminable de nombres de aplicaciones y las horas en las que fueron utilizadas, **pero ningún tipo de información personal.**

Una vez que se sienta cómodo con compartir este archivo con nosotros, haga clic en el botón más abajo.

Continue 

Sin embargo, si todavía tiene dudas, le ofrecemos la opción de generar un nuevo archivo más sencillo del cual se hayan removido todos los nombres de las aplicaciones antes de que pueda compartirlo con nosotros. Haga clic en el ícono de abajo que lo llevará a un tutorial en **Google Colab** con las instrucciones necesarias - pero antes de hacerlo, considere una vez más compartir el archivo original con nosotros, que nos permitirá realizar análisis incluso más interesantes. Recuerde que sus datos serán anonimizados y conservados en un servidor seguro. Si aún así prefiere remover toda la información de los nombres de sus aplicaciones, abra el link de abajo y siga las instrucciones antes de continuar.

 Open in Colab

Una vez que haya obtenido el archivo (de extensión CSV) a través de este proceso, continúe haciendo clic [aquí](#).

Paso 2 de 2: Cuestionario inicial y subida de datos

Por favor, asegúrese de tener listo su archivo de datos, de haber revisado sus contenidos, y de estar cómodo con compartirlo con nosotros antes de continuar.

Una vez listo, complete el cuestionario que sigue y suba su archivo.

¡Y ya ha terminado!

Realmente apreciamos su esfuerzo para ayudarnos en nuestro proyecto de investigación y esperamos que no le haya tomado demasiado tiempo.

Un regalo de agradecimiento de parte de nuestro equipo:

¡Visualice usted mismo sus datos!

Como agradecimiento por su esfuerzo, lo invitamos a utilizar este tutorial *Colab* especialmente diseñado que le permitirá visualizar sus propios datos en unos pocos clics, y ayudarlo a aprender algunas cosas interesantes acerca de usted mismo y sus patrones diarios. Esto no estará ligado a nuestro proyecto en ninguna forma, y no necesitará proveernos de ninguna información. Todo puede hacerse en su propio dispositivo y para su propio disfrute :)

Haga clic en el ícono de abajo para abrir el tutorial, ¡y diviértase!

Nota: Este tutorial todavía está en desarrollo y su objetivo es servir de herramienta para estudiantes. Lo iremos actualizando periódicamente, así que si le interesa seguir usándolo, guarde el enlace a esta página para regresar cada vez que quiera volver a utilizarlo con sus datos (¡o los de alguien más!).