

Guía para familias sobre la realidad virtual

Por Catherine Allen, Limina Immersive
Ilustraciones de Susan Yung



01. Prólogo	01
02. Introducción	02
03. ¿Qué es la realidad virtual? ¿Qué es la realidad mixta?	02
04. ¿Por qué la realidad virtual es tan especial?	03
05. El mejor enfoque para aprovechar al máximo la realidad virtual	04
06. Cómo compartir actividades de realidad virtual en familia	06
07. Cómo preparar el entorno perfecto para la realidad virtual	10
08. Cómo garantizar el bienestar de los niños en la realidad virtual	12
09. Cómo aprovechar al máximo las funciones sociales de la realidad virtual	15
10. Conclusión	16
11. Sección adicional: una breve historia de la tecnología y las experiencias inmersivas	17

Prólogo

La realidad virtual es una tecnología emergente que creemos que tiene el potencial de transformar en muchos sentidos la forma en que las personas conectan entre ellas y fortalecen los vínculos que establecen. No dejamos de oír cómo las familias sobre todo disfrutan de usar sus gafas Quest en casa como una herramienta con la que sus miembros pueden pasar el tiempo juntos y enriquecer su vida familiar. Por eso, hemos seguido creando experiencias teniendo en mente a las familias y los niños mayores de 10 años, implementando recursos como las herramientas de supervisión parental y las cuentas administradas por padres.

Sabemos que los padres y tutores desean recibir orientación adicional sobre cómo usar las gafas de realidad virtual en familia, así como sugerencias para sacar el máximo partido a su dispositivo. Con este objetivo en mente, hemos colaborado con Catherine Allen, experta en realidad virtual y seguridad de Limina Immersive, para crear esta guía tras consultar con padres y familias. En ella, encontrarás consejos de familias a las que les apasiona la realidad virtual sobre cómo usar las Quest en casa. Además, podrás consultar guías sobre actividades y contenido, además de sugerencias para configurar las gafas y garantizar una experiencia divertida y segura para toda la familia. Esperamos que esta guía te dé nuevas ideas para usar tus gafas Quest.

— Natalie Chyi, responsable de políticas de Reality Labs

¡Te damos la bienvenida a la *Guía para familias sobre la realidad virtual!*

La realidad virtual es una tecnología totalmente distinta a cualquier otra del pasado. Si tienes unas gafas Meta Quest en casa, posees uno de los dispositivos inmersivos más potentes jamás creados: un pequeño ordenador integrado en un visor que te pones ante los ojos y que es capaz de transportarte a nuevos mundos y enriquecer tu hogar con maravillas virtuales. Con esta tecnología, dispones de una puerta de acceso a nuevas experiencias increíbles y una herramienta de apoyo en la vida familiar cotidiana.

Sin embargo, dado que la realidad virtual todavía es relativamente nueva, dispositivos como las gafas Meta Quest aún no ocupan un lugar tan destacado en la vida diaria como los smartphones, los ordenadores o los televisores. Muchos padres recuerdan que, no hace tanto tiempo, hubo una época en la que los smartphones no eran algo omnipresente. La tecnología inmersiva se encuentra actualmente en un momento parecido: es emocionante y está llena de potencial, pero también es territorio desconocido. Esta guía tiene como finalidad ayudarte a ti y a tu familia a aprovechar al máximo esta nueva y potente forma de contenido multimedia. Además, en ella se ofrece una gran cantidad de ideas sobre cómo tu dispositivo Meta Quest, en conjunto con las aplicaciones adecuadas y siguiendo los consejos esenciales de seguridad y bienestar, puede convertirse en una parte significativa de la vida familiar.

Para elaborar esta guía, hemos hablado con algunas de las numerosas familias que tienen una amplia experiencia con las gafas Meta Quest. Estas familias ya usan este dispositivo constantemente y han descubierto que aporta valor a sus vidas de muchas formas distintas. A lo largo de esta guía, encontrarás experiencias de estos usuarios avanzados, que tienen muchísima sabiduría que compartir acerca de estas experiencias inmersivas.

¿Qué es la realidad virtual? ¿Qué es la realidad mixta?

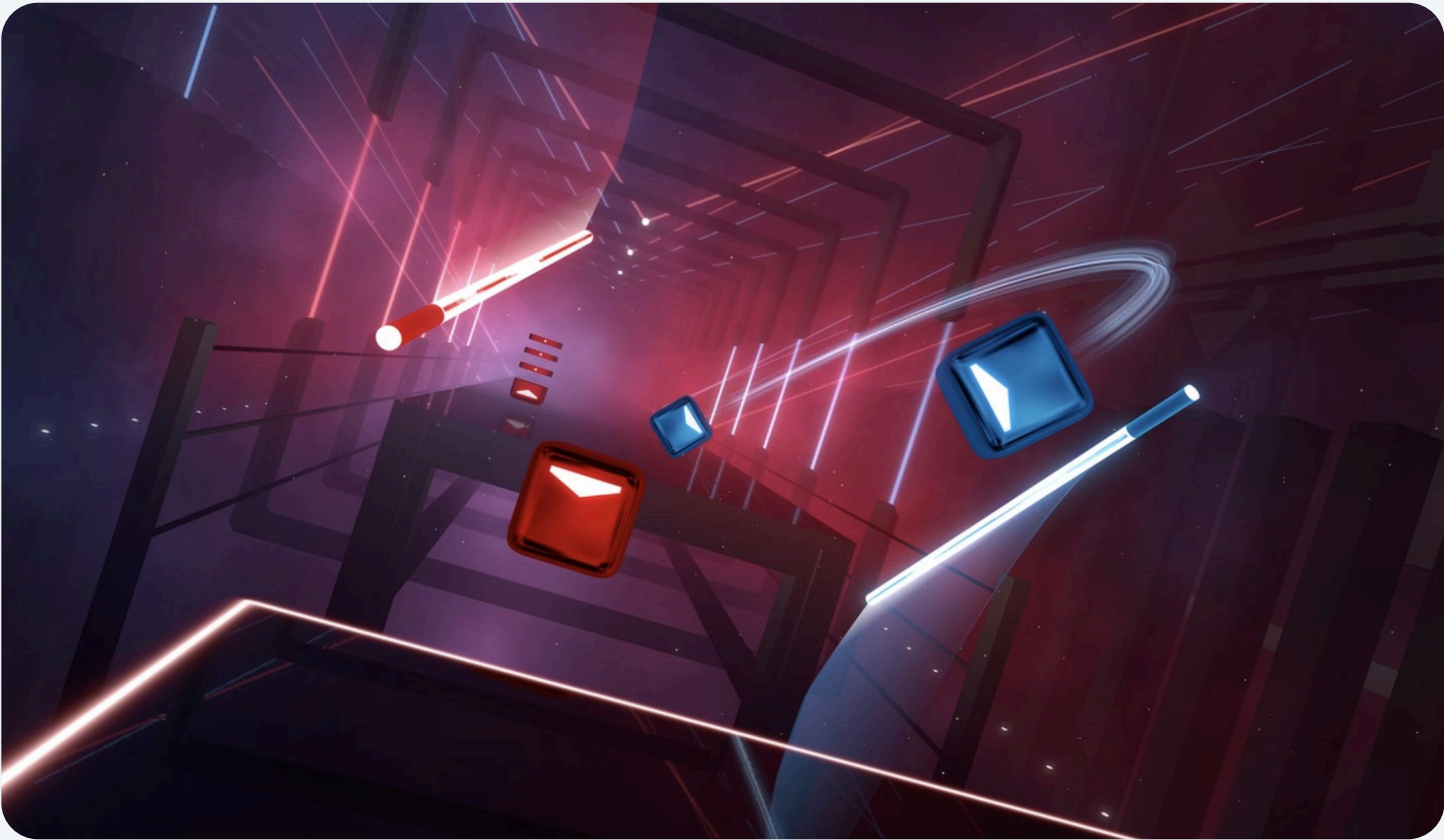
Una de las primeras preguntas que las personas suelen hacer es ¿qué son la realidad virtual y la realidad mixta?

Meta Quest te permite disfrutar de ambas. Para explicarlo de forma sencilla:

- La realidad virtual te coloca dentro un espacio completamente virtual.
- La realidad mixta incorpora elementos digitales en el mundo real, pero también te permite volver a la realidad virtual con una transición totalmente fluida. Los objetos y personajes digitales pueden interactuar con tu espacio real.

Si has usado unas gafas Meta Quest, ya has experimentado la realidad virtual y, probablemente, también la realidad mixta. La tecnología inmersiva es un término que abarca tanto la realidad virtual como la realidad mixta, así como otras tecnologías que generan entornos o elementos que rodean al usuario y le proporcionan una mayor sensación de presencia.

Ejemplos de experiencias de realidad virtual



Ejemplo de una experiencia de realidad virtual en la aplicación Beat Saber



Ejemplo de una experiencia de realidad virtual en la aplicación Population: One

Ejemplos de experiencias de realidad mixta



Ejemplo de una experiencia de realidad mixta en la aplicación First Encounters



Ejemplo de una experiencia de realidad mixta en la aplicación Miracle Pool

¿Por qué la tecnología inmersiva es tan especial?

Su potencial reside en la forma en que involucra totalmente tanto el cuerpo como la mente, transformando al usuario de espectador pasivo a participante activo.

Juego activo

Algo interesante que hemos descubierto al hablar con nuestros “usuarios avanzados” de las gafas Quest es que consideraban que la realidad virtual era una forma distinta de “pasar el tiempo frente a la pantalla”. El tiempo dedicado a la realidad virtual suele ser más activo que el tiempo invertido frente a una pantalla plana, tanto física como mentalmente. A pesar de que con la realidad virtual se sigue usando una pantalla, el hecho de que incorpores el cuerpo en la experiencia la hace muy diferente, incluso más parecida a jugar activamente al aire libre. Varios padres con los que hemos hablado han mencionado que, en los meses de invierno, las gafas Quest pueden mantener a la familia en movimiento, sin importar el clima.

Esta observación de los padres nos indica que la realidad virtual es algo fundamentalmente distinto a cualquier otro tipo de contenido multimedia que se muestra en una pantalla: no es algo que simplemente ves, es algo que *haces*. La realidad virtual te coloca dentro de una experiencia, en lugar de limitarse a hacerte mirar una pantalla plana y rectangular. Mientras que los sitios web son algo que visitas, los programas de televisión son algo que ves y los podcasts son algo que escuchas, una experiencia en las gafas Quest es algo en lo que participas.

Debido a que la realidad virtual envuelve los sentidos, se siente inmediata. No hay una representación simbólica de un lugar, sino la sensación de estar allí directamente. Esta inmediatez puede provocar todo tipo de reacciones físicas genuinas, desde un aumento de la frecuencia cardíaca en un juego de acción hasta una disminución de la presión arterial durante la calma apacible de un bosque simulado al amanecer.

Involucra el cuerpo, no solo la mente

La realidad virtual involucra a todo tu cuerpo. Incluso en las experiencias en las que tienes que permanecer sentado sin moverte, tu cerebro tiene la percepción de que estás realmente *en* ese entorno. Como nos ha dicho uno de los “usuarios avanzados” que ha participado en nuestro estudio: “Si mi hija juega a una aplicación de piano en 3D, ve físicamente las teclas en el aire. Su mente y sus brazos recuerdan la disposición de las teclas de una forma que la lectura de ningún libro puede igualar”. Otro participante nos ha comentado, al hablar de la aplicación de Quest favorita de su hijo: “No consiste solo en pulsar botones, sino que te agachas físicamente para esquivar cosas o avanzas para explorar”.

Esta representación también suele hacer que las experiencias inmersivas sean más memorables. Como muchos de nosotros ya hemos experimentado, aprendemos mejor a través de la práctica, por lo que la realidad virtual es perfecta para el contenido educativo.

¿Qué implican entonces las impresionantes características que acabamos de describir para el uso de unas gafas Meta Quest en la vida familiar cotidiana? Básicamente, unas gafas de realidad virtual son una herramienta de múltiples usos muy eficaz que puede utilizarse para diversas experiencias. Tu dispositivo puede hacer muchas cosas, desde llevarte de excursión hasta transportarte a una obra de teatro virtual o motivarte a hacer ejercicio por la mañana.

En definitiva, el poder de la realidad virtual reside en la forma en que involucra totalmente el cuerpo y la mente. Esta transformación de espectador pasivo a participante activo hace que esta tecnología sea extraordinaria.



El mejor enfoque para aprovechar al máximo la realidad virtual

Involucra a toda la familia

Un tema recurrente en nuestras entrevistas ha sido que la realidad virtual funciona mejor cuando participa toda la familia, no solo los niños. Los padres que usan las gafas Quest de forma activa con sus hijos, o que se mantienen al tanto de cómo sus hijos usan la realidad virtual, no solo se divierten más, sino que también pueden hacer que la experiencia sea más segura y enriquecedora para toda la familia.

Cuando los padres participan, ayudan a encontrar aplicaciones y experiencias que saben que sus hijos disfrutarán, e incluso proponen ideas para actividades de realidad virtual en familia. También pueden detectar posibles problemas con antelación, como a la hora de saber si un juego y su nivel de comodidad son apropiados para la edad de su hijo.

Otra ventaja de la participación de los padres en la realidad virtual es que pueden instaurar hábitos tecnológicos saludables. Al igual que sucede con otras formas de pasar tiempo frente a una pantalla, el equilibrio es importante. Sin embargo, dado que la realidad virtual es tan nueva, puede ser difícil determinar en qué momentos y durante cuánto tiempo resulta adecuado usarla. De forma similar a fomentar el uso responsable de teléfonos móviles y videojuegos, los padres pueden dar ejemplo de cómo interactuar con la realidad virtual y con qué propósito.

Las gafas Meta Quest son una herramienta flexible

Una de las mayores percepciones erróneas sobre la tecnología inmersiva es que solo sirve para jugar. A algunas familias les encantan los juegos multijugador competitivos, mientras que otras prefieren sumergirse en historias de realidad virtual, asistir a conciertos en directo o hacer ejercicio juntas. La realidad virtual es una herramienta flexible que se puede adaptar a los intereses de tu familia.

Adopta un enfoque abierto, tranquilo y confiado

Si sientes un poco de incomodidad al ponerte unas gafas de realidad virtual por primera vez, no te preocupes, ¡esa sensación pasa rápido! De hecho, muchas de las familias con las que hemos hablado han mencionado que al principio dudaron, pero una vez que se acostumbraron a la experiencia, las gafas se convirtieron en una parte importante de su rutina doméstica.

En definitiva, el mejor enfoque para la realidad virtual es una combinación de actitud tranquila y mente abierta. La realidad virtual funciona casi como una especie de hechizo: crea la ilusión de presencia y hace que los espacios virtuales parezcan reales. Cuanto más te dejes llevar por esa magia, más inmersiva y gratificante será tu experiencia.

Cómo compartir actividades de realidad virtual en familia

Tus gafas Meta Quest abren un sinfín de posibilidades para compartir actividades en familia. Aquí tienes algunas ideas de actividades basadas en las Quest para empezar, aunque en realidad son solo la punta del iceberg: el único límite es la imaginación de tu familia. Una noche podéis disfrutar juntos de un espectáculo de *Cirque du Soleil*, y la siguiente jugar una partida de ajedrez con los abuelos a kilómetros de distancia. Experiencias que en la vida real requerirían mucha planificación y dinero ahora son accesibles desde tu sala de estar.

¹. “In the Brain, Memories Are Inextricably Tied to Place”, *The Atlantic*, 12 de agosto de 2014, <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2014/08/in-the-brain-memories-are-inextricably-tied-to-place/375969/>.

Rincón de cuentos

Para vivir una experiencia en grupo, puedes transmitir la imagen de tus gafas Quest a una pantalla que todos puedan ver.

Noche de historias de una vida

¿Alguna vez has querido mostrar a tus hijos el barrio donde creciste pero no podéis desplazáros hasta allí fácilmente? Con la aplicación *Wander*, es pan comido. Introduce tu antigua dirección o un lugar especial de la historia de tu familia y “recorre” de nuevo esas calles en la realidad virtual. Revive recuerdos y lugares preciados, como la casa de tu infancia o un parque querido, y cuenta la historia a tus hijos. Hay estudios que demuestran que la memoria está vinculada al lugar¹, así que visitar lugares de tu infancia de forma virtual podría despertar recuerdos que ni siquiera tú sabías que tenías.

Aventura narrativa

Para disfrutar de una noche de historias en familia, la biblioteca de Quest es un tesoro de aventuras rebosantes de imaginación que podéis ver juntos, o incluso con las que podéis interactuar.

Estas son algunas de las experiencias narrativas en Quest que puedes probar:

- *Tales from Soda Island* (disponible en la aplicación *Theater Elsewhere*): una serie de cuentos que transcurren en una extraña y remota isla musical. Estas peculiares y fantásticas escenas se desarrollan como miniproducciones teatrales.
- *Gloomy Eyes*: una serie animada cautivadoramente hermosa narrada por Colin Farrell, ambientada en un universo con un estilo a lo Tim Burton.
- *Wallace & Gromit: The Grand Getaway*: los iconos británicos de la animación con plastilina protagonizan una divertida aventura en la que tú también puedes participar.



Noche de juegos en familia

Juegos con multijugador local

¿Quieres pasar una noche en casa con tu familia o amigos? Puedes inspirarte en una noche de juegos de mesa y disfrutar de una partida de un juego con multijugador local en tus Quest. En muchos de estos juegos, una persona usa las Quest mientras los demás se unen desde sus teléfonos o tabletas. Como hemos mencionado antes, las transmisiones son otra forma de ver lo que ocurre en las gafas: los jugadores pueden transmitir la imagen desde las Quest a un televisor familiar u otra pantalla compatible y compartir la diversión.

Algunas de las aplicaciones para la noche de juegos que puedes probar son las siguientes:

- *Keep Talking and Nobody Explodes*: una persona ve una bomba en la realidad virtual, mientras los demás hacen de “expertos” externos y consultan el manual de desactivación de explosivos en sus teléfonos. ¡Grita instrucciones para vencer al reloj!
- *Acron: Attack of the Squirrels!*: un jugador en la realidad virtual controla a un roble, mientras que los demás, en sus teléfonos o tabletas, juegan como ardillas traviesas que intentan robar sus bellotas.
- *Wander*: esta aplicación no se ha diseñado para ser un juego para grupos, pero puedes convertirla en uno recurriendo a las transmisiones. Una persona, con las gafas Quest, “cae” en un lugar aleatorio de la Tierra, y todos los demás adivinan en voz alta dónde se encuentra. Es un reto al estilo “¡Adivina dónde estoy!” perfecto para afrontar en grupo.

Deportes de interior

¿Qué tal una partida de billar esta noche? ¿Y después echamos unas a los bolos y al pimpón? Hay varias aplicaciones que ofrecen estos deportes de interior. Estas son algunas de las que puedes probar: *Premium Bowling*, *MiRacle Pool*, *Home Sports* y *Eleven Table Tennis*. Si cuentas con más de un par de gafas Meta Quest, puedes jugar, por ejemplo, al pimpón al mismo tiempo con varias personas usando las gafas en el mismo espacio físico y eligiendo la opción multijugador, en lugar de ir turnándoseos.



Aprendizaje y creatividad

Sesiones de creatividad

Si quieres explorar la creación artística, hay una gran cantidad de aplicaciones creativas en la Quest Store. *Open Brush*, por ejemplo, ofrece un lienzo ilimitado en el que puedes pintar en un espacio tridimensional. La aplicación *Vermillion* te permite pintar al óleo sobre un lienzo, pero en un estudio virtual con materiales ilimitados y sin necesidad de limpiar. Una de las mejores partes de expresar tu creatividad en la realidad virtual es poder

exhibir y explicar tu obra después ante tu familia. El hecho de que el arte sea inmersivo y tridimensional realmente añade ese factor sorpresa para las personas a las que enseñas tus obras.

Diversión en la cocina

Una forma interesante de aprender sobre el origen de los platos que damos por sentados es preparándolos desde cero. *Lost Recipes* en Quest te permite aprender a preparar platos históricos en una cocina virtual: mezcla ingredientes, corta verduras y perfecciona técnicas sin necesidad de limpiar después. Los platos van desde un simple pan de pita de cebada con uvas y aceitunas hasta un mucbipollo con una ensalada maya xec. Después de la práctica virtual, podríais trabajar juntos para dar vida a la receta en tu cocina real. Todas estas recetas reales están disponibles en un libro de recetas descargable en el sitio web del desarrollador de la aplicación.

Noche de documentales

Si te gustan los documentales en la vida real, te alegrará saber que hay muchos documentales realmente impresionantes y de alta calidad en Quest. Algunos también son interactivos e incluso podrían estar relacionados con temas que apasionan a los niños o sobre los que aprenden en la escuela. *Hold the World*, con David Attenborough, es un gran ejemplo. Con el conocido naturalista británico como guía, podrás explorar de cerca algunos de los increíbles tesoros de la historia natural del Museo de Historia Natural de Londres.

Si buscas algo más cósmico, *Spheres* transporta a los espectadores a las profundidades del espacio exterior, donde podrán aprender sobre los orígenes del universo, mientras se sumergen en sus armonías sonoras ocultas.

Salud y bienestar

Ejercicio matutino

Dado que la realidad virtual incorpora todo el cuerpo en la experiencia, es una tecnología fantástica para hacer ejercicio (¡a menudo sin que parezca que estás haciendo ejercicio!). El ejercicio inmersivo también puede ser increíblemente motivador, ya que suele incluir elementos lúdicos o hermosos paisajes para estimular la mente y el cuerpo. Al igual que sucede con cualquier otra forma de ejercicio, las sesiones breves de práctica regular pueden marcar la diferencia. Si tú y otro miembro de la familia queréis entrenar y manteneros en forma juntos, podéis programar una sesión matutina regular de actividad en la realidad virtual. Para boxeo, danza y HIIT, prueba *FitXR*. Si crees que los juegos de música y movimiento te harán mover el esqueleto, prueba *Beatsaber* y *SynthRiders*. En estas opciones, podéis turnaros para cantar una canción o hacer una sesión corta de ejercicio (normalmente de entre 7 y 10 minutos), lo que permite que el otro participante descanse. Si buscas algo con un ritmo más pausado, *Alo Moves XR* ofrece yoga, pilates y meditación. Incluso puedes convertirlo en una experiencia conjunta transmitiendo la actividad a una pantalla más grande, de forma que uno de los participantes usa las gafas mientras el otro, sin las gafas, lo imita.

Hora de relajarse

Usar aplicaciones de relajación con las gafas Quest puede ser una forma sorprendentemente eficaz de cambiar totalmente el ambiente que se respira, al pasar de la sobreestimulación a una pausa mental tranquila. Si los niños siguen llenos de energía al final del día, o si simplemente buscas un momento de relajación en grupo, aplicaciones como *Tripp* ofrecen recorridos de meditación sencillos y guiados en hermosos entornos de ensueño. Te permite concentrarte en la respiración, sumergirte en experiencias inspiradoras y, en general, sentirte mejor. Otra de las aplicaciones favoritas de la gente es *Nature Treks*, en la que puedes pasear tranquilamente por frondosos bosques o playas tropicales, escuchando el canto de los pájaros y las olas del mar. Unos pocos minutos en estos entornos pueden ayudarte a cambiar totalmente el ambiente del hogar. Para vivir una experiencia de este tipo en grupo, puedes bajar la intensidad de las luces, encender una vela en un lugar seguro y transmitir la experiencia a una pantalla más grande para quienes no estén usando gafas de realidad virtual. También funciona si dispones de más de un dispositivo Quest, de forma que todos puedan estar en la realidad virtual al mismo tiempo, igual que en una sesión de meditación en grupo en el mundo real.

Familiares y amigos reunidos a pesar de la distancia

Quedadas a distancia

Las experiencias sociales en la realidad mixta y la realidad virtual ofrecen una forma totalmente distinta de pasar tiempo juntos *haciendo* algo, en lugar de simplemente hablar y ponerse al día. Los estudios demuestran que los vínculos se fortalecen a través de experiencias compartidas², y este enfoque te permite conseguir precisamente eso. En nuestro estudio, los “usuarios avanzados” han destacado repetidamente

Walkabout Mini Golf como una excelente forma de relajarse y pasar tiempo con sus seres queridos. En lugar de preguntarse mutuamente: “¿Cómo has estado?”, las personas intercambian consejos sobre cómo abordar un putt complicado y se ayudan entre ellas para perfeccionar su swing. Si te gustan más los juegos clásicos, *Chess Club* te permitirá jugar al ajedrez con otras personas en hermosos entornos. Ambos juegos tienen modos multijugador cerrados, por lo que solo estarás tú y tu familiar o amigo. Nuestros “usuarios avanzados” nos han contado que les parece que este tipo de reuniones virtuales son una forma excelente de que las conversaciones fluyan con naturalidad. Podéis compartir las anécdotas de la semana, pero también crear nuevos recuerdos juntos.

¡Fiebre del sábado noche!

¿Planeas una fiesta en casa en la vida real? Tu dispositivo Meta Quest puede ser un gran complemento para la noche. Con las Quest, no necesitas una enorme cabina de pinchadiscos profesional para ofrecer una experiencia de DJ personalizada: hay dos aplicaciones de DJ diferentes que te ofrecen una configuración de pinchadiscos adecuada y de inspiración profesional en la realidad virtual o mixta (¡y te enseñan a usarlas de antemano!). *Tribe XR* y *Djay* son sorprendentemente fáciles de aprender a usar. Cada una incluye tutoriales para que aprendas rápidamente a poner pistas en cola, ajustar el tempo o aplicar efectos en capas como un profesional. Para disfrutar de una experiencia de sonido inmersiva completa en la fiesta, simplemente conecta tus gafas a altavoces más grandes.

Just Dance es otra aplicación genial para fiestas, que invita a todos a bailar. Una persona participa en el reto de baile con las gafas mientras otras pueden reunirse a su alrededor, ya sea bailando, turnándose o animando a los lados durante la transmisión. Lo mejor de esta aplicación es que se puede establecer el ambiente para el resto de la noche y preparar a la gente para la pista de baile real más tarde.

². “Synchronized Affect in Shared Experiences Strengthens Social Connection”, *Communications Biology* (Nature), 2023, <https://www.nature.com/articles/s42003-023-05461-2>; “Sharing Extraordinary Experiences Fosters Feelings of Closeness”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2018, https://www.researchgate.net/publication/320082393_Sharing_Extraordinary_Experiences_Fosters_Feelings_of_Closeness.

Cómo preparar el entorno perfecto para la realidad virtual

Crear un buen espacio físico en casa para la tecnología inmersiva puede marcar la diferencia tanto en términos de seguridad como en cuanto a los niveles de inmersión mental.

Estas son algunas ideas para que tu entorno sea el ideal para la realidad virtual:



1. Asegúrate de minimizar las interrupciones

Antes de ponerte las gafas, intenta crear un espacio tranquilo en el que no te interrumpa ninguna persona (¡ni ninguna mascota!) ajena a la experiencia. No supone ningún problema que haya personas a tu alrededor, pero deben apoyar lo que haces, ya sea mirando, participando a través de una transmisión o simplemente estando atentas y sin interrumpirte salvo en los casos en que sea necesario. Si te sacan del momento para algo que no tiene relación, puede resultarte desconcertante, sobre todo en la realidad virtual, donde estás completamente inmerso en el espacio virtual.

“Saltar por la habitación suele atraer a mi gata, Cleo, haciendo que venga a curiosear. Así que, si usara las gafas a solas, quizá no me daría cuenta cuando entra Cleo. La mayor parte del tiempo, Maddie [mi pareja] está en el sofá, así que me avisa si la ve acercarse”.

— Oliver, padre (Londres)

2. Deja espacio para moverte

Tener una zona de juego despejada es crucial para la seguridad, especialmente si usas aplicaciones y juegos de realidad virtual totalmente inmersivos en los que no puedes ver tu entorno físico. Despejar tu espacio también te permitirá dejarte llevar por completo y reducir la probabilidad de chocar con algo, para que puedas concentrarte en el mundo virtual con el que estás interactuando.

Algunas familias con las que hemos hablado han añadido un nivel adicional de seguridad: usan una alfombra o tapete como límite para tocarlo con sus pies. Al ir descalzos, pueden sentir los bordes de su espacio de realidad virtual sin tener que depender únicamente del sistema de límites de las gafas. Asegúrate de que la alfombra o el tapete estén bien sujetos al suelo y no supongan un peligro de tropiezo.

“Algo que realmente recomiendo es hacerte con una alfombra del tamaño de tu espacio de juego. El simple hecho de poner una alfombra redonda en el suelo ha sido una gran idea. Así ya sabes qué camino tomar para volver al centro, porque puedes sentir ese borde y dar, por ejemplo, dos pasos atrás para llegar al centro”.

— Markus, padre (Arizona)

3. Adapta el espacio a la experiencia

Los diferentes tipos de experiencias de realidad virtual pueden requerir distintas configuraciones del entorno. Un poco de preparación realmente puede ayudar a que tu experiencia inmersiva sea aún más sorprendente:

Para aplicaciones de mindfulness y meditación (como Tripp o Alo Moves XR), plantéate sentarte en una esterilla de yoga, colocar una manta en tu regazo o añadir un cojín para mayor comodidad. Un difusor de aromas eléctrico (ubicado en un lugar seguro fuera del alcance) puede contribuir a crear un ambiente más tranquilo. Para sesiones de ejercicio intensas, tener un ventilador cerca a baja potencia puede ayudar a mantenerse fresco. Insistimos, asegúrate de que esté bien alejado de tu zona de juego.

Para experiencias de realidad virtual en grupo, preparar una zona de asientos acogedora para los espectadores o para las personas que esperan su turno puede hacer que quienes no usan las gafas se sientan más cómodos.

Para experiencias en las que la persona está sentada, una silla giratoria puede ser un gran complemento, ya que permite a los usuarios girar libremente sin estirar el cuello. Algunos padres también colocan pequeñas mesas auxiliares cerca para guardar los controladores cuando no se usan.

4. Sal gradualmente de la realidad virtual

Si estás en una experiencia inmersiva con mucho movimiento o estás encarnando a un avatar, es especialmente importante salir gradualmente de la realidad virtual, ya que salir demasiado rápido puede resultar desconcertante, como salir de un cine oscuro a la plena luz del día. Intenta pausar la experiencia, cerrar los ojos unos segundos y respirar profundamente un par de veces antes de quitarte las gafas. La pantalla de inicio de Quest también es un excelente lugar para resituarse y volver gradualmente al mundo exterior.

Cómo garantizar el bienestar de los niños en la realidad virtual

La introducción de unas gafas de realidad virtual en el hogar trae consigo una oportunidad, pero también una nueva responsabilidad para todos. Garantizar el bienestar de los niños en entornos inmersivos no consiste solo en establecer reglas, sino también en guiarlos para que usen las gafas de forma segura, enriquecedora y positiva.

Guiar atentamente a los niños les permite explorar el increíble potencial de la tecnología inmersiva y, al mismo tiempo, evitar los errores habituales. Entre las familias de “usuarios avanzados” con las que hemos hablado, han surgido algunas prácticas recomendadas claras.



1. Acuerda límites desde el primer día

Cada familia tiene distintas posturas acerca de temas como la violencia en los juegos, los sustos repentinos o las conversaciones con desconocidos. Decide con antelación qué opinas sobre determinadas aplicaciones y haz saber a tus hijos cuáles están prohibidas o requieren tu aprobación. Puedes hablar del tiempo máximo durante el que consideras adecuado usar las gafas Quest cada día o semana. Lo ideal es que estas conversaciones tengan lugar durante las primeras etapas del uso de las gafas en la familia, pero también es útil que tengas ya cierta experiencia con la realidad virtual. Acordar estas cosas con antelación ayudará a que no surjan controversias más adelante. Tal y como han recomendado dos niños con los que hemos hablado en nuestro estudio:

“Hay que asegurarse de que los padres establezcan las reglas en cuanto reciban las gafas”.

“[Mi consejo es] acordar las reglas en cuanto se reciban las gafas, de forma que sea casi como si ya vinieran con ellas. A medida que los niños crezcan, aprenderán a usarlas correctamente... y, después, poco a poco, se les podrá ir quitando reglas”.

2. Concéntrate en el contenido, no solo en el hardware

Un padre de Londres con el que hemos hablado ha enfatizado que comprar un dispositivo de realidad virtual es solo la mitad de la historia. Ha resaltado que padres e hijos deberían hablar sobre qué tipo de juegos o aplicaciones les interesan y cuáles podrían querer usar.

Antes de dejar que un niño se sumerja en una nueva experiencia de realidad virtual, muchos padres también dicen que es útil explorarla primero por sí mismos. A veces, esto implica ver videos “Let's Play” de YouTube o consultar opiniones de Common Sense Media. Otra forma de hacerte una idea de cómo de apropiada es la experiencia para tu hijo(a) es consultar la información en la Quest Store, incluida la calificación de comodidad y la clasificación por edades.

También puede ser útil acordar ciertos tipos de “experiencias básicas” para probarlas juntos.

La ventaja de estas conversaciones sobre el contenido es que establecen que las actividades que realizan los niños son algo que a los padres, incluso si no usan esa aplicación, les sigue interesando y querrán comentarlo más adelante.

3. Busca a otras familias

La realidad virtual es especialmente genial cuando tienes compañeros con quienes jugar o cuando los padres pueden compartir consejos con otros padres. Muchos padres con los que hemos hablado han visto un gran potencial social si las familias se reúnen en las mismas aplicaciones, convirtiendo la realidad virtual en una aventura en grupo continua.

4. Haz controles frecuentes

Muchos padres nos han comentado que, o bien están casi siempre en la habitación mientras su hijo(a) está usando la realidad virtual, o bien controlan su actividad con frecuencia. Un padre nos ha contado que él o su esposa revisan la actividad de su hijo(a) cada 10 o 15 minutos. Otros padres nos han dicho que aprovechan la oportunidad para sentarse a leer o revisar el correo electrónico mientras su hijo(a) usan las gafas Quest en la misma habitación.

5. Explora la opción de transmitir

Casi todas las familias de “usuarios avanzados” suelen transmitir la imagen de las gafas a una pantalla más grande, que todos pueden ver. Transmitir la imagen a un teléfono o un televisor hace que la realidad virtual pase de ser una experiencia en una burbuja individual a convertirse en una actividad compartida. Esto es útil para divertirse, crear vínculos y respaldar la orientación parental. El Meta Horizon OS de Quest ofrece esta función.

6. No te burles ni permitas las burlas por la apariencia de otra persona al usar unas gafas de realidad virtual

Dado que usar unas gafas de realidad virtual es algo nuevo y desconocido, algunas personas se sienten cohibidas cuando las prueban por primera vez. Varios “usuarios avanzados” de nuestro estudio han hablado sobre ser “anfitriones” de la realidad virtual en su familia, al asegurarse de que quienes la usaban por primera vez se sintieran cómodos y tuvieran una excelente introducción a la tecnología inmersiva. Las bromas, incluso si se hacen con intención de divertirse, pueden incomodar a las personas y disuadirlas de volver a usar la realidad virtual. El mejor enfoque es ser agradable y ofrecer apoyo. Si un miembro de la familia prueba la realidad virtual por primera vez, guíalo.



7. Explora los controles parentales en el Centro para familias de Meta

El Centro para familias de Meta ofrece un conjunto de herramientas de supervisión parental que, según la edad de tu hijo(a), te permitirá administrar su tiempo frente a la pantalla, restringir su acceso a determinadas aplicaciones y supervisar sus compras.

En el caso de los usuarios más jóvenes (de entre 10 y 12 años), los controles están diseñados para una supervisión estricta, lo que permite a los padres restringir el acceso solo a contenido apropiado para su edad y administrar funciones sociales, como los mensajes, y ver a quiénes sigue su hijo(a). Además, el Centro para familias permite a los padres establecer límites de uso y supervisar las compras dentro de la aplicación.

Es importante asegurarse de que los niños de entre 10 y 12 años tengan su propia cuenta de Meta administrada por padres, en lugar de compartir una cuenta para adultos. Esto dará mayor control a los padres. Puedes configurarla en el Centro para familias.

Para los adolescentes, con el consentimiento mutuo de los padres y del adolescente, los padres pueden establecer límites de tiempo diarios, programar descansos y administrar configuraciones de seguridad, como el canal de voz y los límites personales. También pueden ver a quién sigue su hijo(a) y quién son sus seguidores, así como controlar el uso de aplicaciones, incluido cuánto tiempo ha pasado en la realidad virtual en los últimos siete días. Los padres también pueden modificar la configuración de privacidad y aprobar o bloquear aplicaciones específicas.

**La edad y el acceso pueden variar según la región.*

Cómo aprovechar al máximo las funciones sociales de la realidad virtual

Para muchas familias, las experiencias sociales de realidad virtual pueden ser un tipo de experiencia completamente nueva. Las familias con las que hemos hablado nos han contado que puede ser una forma realmente especial de pasar el tiempo con amigos y familiares, independientemente de si se encuentran cerca o lejos. Al mismo tiempo, los padres que han participado en nuestro estudio han expresado su preocupación por el tiempo social sin supervisión con desconocidos. Al igual que sucede en el mundo real, los padres quieren garantizar la seguridad y la felicidad de sus hijos.

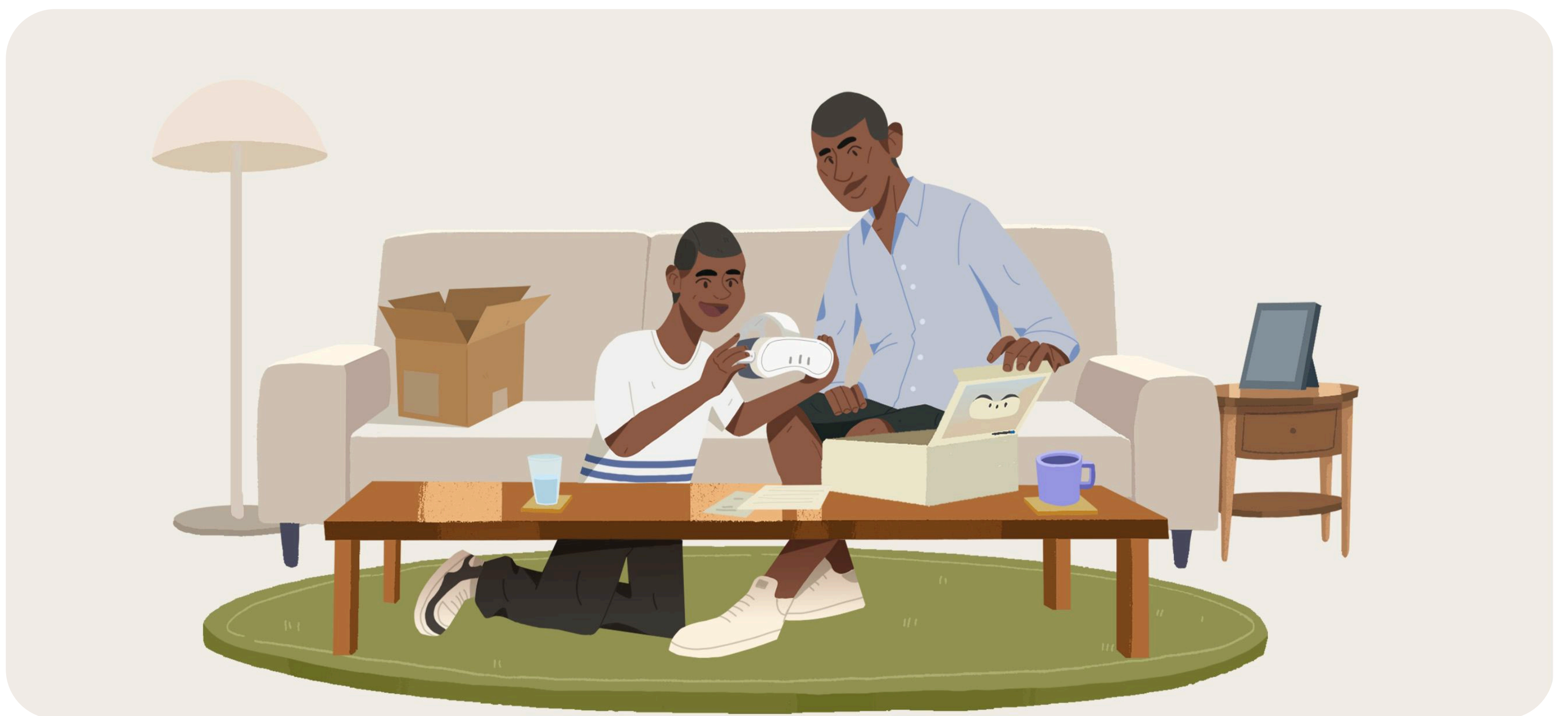
Hemos recopilado algunos consejos, específicamente sobre funciones sociales, que surgen de la sabiduría de los padres de nuestro estudio que son “usuarios avanzados”.

1. Recuerda que es algo opcional

Recuerda que las funciones sociales son una forma de usar Meta Quest, pero no la única. Si quieres que tu familia evite las funciones y aplicaciones sociales, es totalmente posible, dejando claro ese límite o aprobando solo las experiencias que no sean sociales en la supervisión parental.

2. Aprovecha las configuraciones personalizables

Si estás de acuerdo con que tu hijo(a) se aventure en las experiencias sociales de la realidad virtual, no existe un enfoque que funcione para todos los casos. Los niños de diferentes edades, niveles de confianza y capacidades de alfabetización digital pueden necesitar distintos estilos de supervisión. Un niño de 10 años podría desenvolverse mejor en espacios privados con amigos de la vida real, mientras que un niño de 14 años bien guiado podría participar en sesiones cortas y abiertas si estás transmitiendo y controlando la situación.



3. Mantén el interés y haz preguntas

Mantén el interés en lugar de desconectar mentalmente. Piensa en este tipo de experiencias como si fueran actividades sociales en la vida real: no dejarías a tu hijo(a) en una fiesta cualquiera, sin tener ni idea de en qué consistirá ni quién asistirá a ella, sobre todo cuando es muy joven. Lo mismo ocurre con la realidad virtual. Hay formas de supervisar de forma proactiva, por ejemplo, enseñando a tu hijo(a) a silenciar o bloquear a otras personas, siempre que la aplicación que use tenga esa función. También puedes hablar con tu hijo(a) sobre las actividades que tiene en mente y con quién planea pasar el tiempo. Además, puedes preguntarle después de una sesión sobre lo que ha pasado, qué ha disfrutado y qué no. Enfocar deliberadamente la realidad virtual como un interés y una experiencia compartida ayudará a que la conversación resulte natural.

4. Usa herramientas de supervisión para controlar la actividad

El Meta Horizon OS de Quest cuenta con funciones útiles que pueden ayudarte a supervisar a tu hijo(a). Por ejemplo, la función de transmisión, como ya se ha mencionado en esta guía, te permite ver lo que hace tu hijo(a) en otra pantalla. El Centro para familias también cuenta con funciones de supervisión parental que te permiten participar en el uso que hace tu hijo(a) de Quest, por ejemplo, ajustando la configuración de visibilidad y privacidad, y teniendo la posibilidad de aprobar o rechazar aplicaciones y solicitudes de seguimiento.

Conclusión

La realidad virtual es un nuevo y potente medio que convierte el tiempo frente a la pantalla en algo activo e inmersivo. A diferencia de muchas otras experiencias digitales, la realidad virtual no es solo algo que ves, es algo que haces.

En nuestras conversaciones con las familias, ha destacado un mensaje: la realidad virtual funciona mejor cuando es una actividad familiar compartida.

Esto no tiene por qué implicar usar siempre las gafas Quest con la transmisión activada, ni siquiera estar siempre juntos en la misma habitación. Sí implica que las familias aprovechan al máximo la realidad virtual cuando todos participan y muestran interés. La experiencia se comparte, y los miembros de la familia aprenden unos de otros. Una adolescente y su madre podrían contar a sus hermanos menores durante la cena cómo ha sido su viaje virtual a un programa de comedia. O un padre y su hijo podrían hacer ejercicio juntos con Beatsaber cada fin de semana, compartiendo consejos e ideas a lo largo de la semana. Este enfoque hace que el concepto de “supervisión” en la realidad virtual sea totalmente natural. La seguridad y la diversión se vuelven fáciles de conseguir, y no son tanto el resultado de una negociación.

La tecnología inmersiva sigue evolucionando, y no hay una única forma correcta de integrarla en la vida familiar. Experimenta, adáptate y encuentra lo que funcione mejor para tu hogar. Con curiosidad y una mente abierta, tus gafas Meta Quest pueden convertirse en algo más que un simple dispositivo: pueden convertirse en una puerta de acceso y una herramienta para todo tipo de nuevas experiencias.

Sección adicional: una breve historia de la tecnología y las experiencias inmersivas

Las gafas Meta Quest actuales forman parte de una larga historia de inmersión facilitada por la tecnología.

Desde la prehistoria, los humanos han buscado transportarse mutuamente a mundos imaginarios simulados, ¡mucho antes de que existieran las gafas de realidad virtual! Los juegos de simulación para niños ofrecen nuestro primer ejemplo probable de inmersión, donde las situaciones imaginarias cobran vida a través del juego físico. A medida que las sociedades fueron creciendo, encontramos muchas formas de rodearnos de arte e historias, ya sea a través de pinturas rupestres bajo la luz parpadeante del fuego de Lascaux hace 17 000 años, o a través de los vastos frescos que cubren los muros de las catedrales medievales. Más recientemente, los artistas han utilizado instalaciones, escenarios teatrales circulares y representaciones inmersivas para sumergir a la audiencia en la acción. Es a través de estos avances hacia la inmersión a lo largo de la historia de la humanidad que hemos desarrollado conceptos como la perspectiva, la ilusión y la sensación de “meternos” en una historia. Estos son conceptos esenciales y nociones fundamentales que siguen dando forma a nuestros medios actuales.

Sin embargo, estos ejemplos inmersivos de la historia siempre han tenido que enfrentarse a un reto: ¿cómo distribuirlos o replicarlos entre muchas personas? Los murales pintados a mano y las escenografías épicas eran fascinantes, pero permanecían ligados a un lugar o tiempo. Fue entonces cuando se usó la tecnología para ampliar la inmersión...

A mediados del siglo XIX, el estereoscopio permitió experimentar con la fotografía tridimensional en casa, un dispositivo paralelo temprano al estilo personal que ofrecen las “gafas” de realidad virtual modernas. Pero no fue hasta la era informática de la década de los sesenta del siglo XX que el término “realidad virtual” empezó a cristalizarse. Investigadores como Ivan Sutherland construyeron prototipos voluminosos (como la “Espada de Damocles”) para que los usuarios navegaran por espacios generados por ordenador. En la década de los ochenta, una empresa llamada VPL Research ofreció gafas, guantes y trajes de realidad virtual, los cuales mostraron un potencial inicial, aunque se vieron afectados por sus altos costes y gráficos poco naturales.

A principios de la década de los noventa, las máquinas arcade de realidad virtual y el Virtual Boy de Nintendo introdujeron el concepto en la cultura popular, pero su adopción generalizada se estancó, por lo general, porque el retraso del movimiento causaba náuseas. Mientras tanto, la realidad aumentada avanzaba silenciosamente, impulsada por la tecnología de los smartphones en la década de 2010. Aplicaciones como las lentes de Snapchat y Pokémon GO permitieron a millones de personas jugar con superposiciones digitales en el mundo real. Los usuarios a menudo no eran conscientes de que estaban usando la realidad aumentada, ya que puede resultar muy intuitiva y natural.

Hoy en día, la potencia informática y la velocidad de internet finalmente permiten el uso de gafas de realidad virtual de baja latencia y con gráficos detallados. A medida que el medio evoluciona, se acerca cada vez más al cine, la música y los libros como una forma cultural estándar, satisfaciendo así el anhelo ancestral de la humanidad de trascender los límites de nuestra realidad inmediata y adentrarse en mundos alternativos.

Cada familia que usa la realidad virtual forma parte de una larga tradición de personas con visión de futuro que exploran nuevos horizontes inmersivos a través de la tecnología.