

## Recomendaciones para el trabajo en casa utilizando tecnologías de la información y comunicaciones.

1

**Procure definir franjas de horario claras en su hogar para las jornadas productivas y de entretenimiento**, con el fin de moderar y administrar de la mejor manera posible y para todos los integrantes de su familia, el uso del ancho de banda o acceso a Internet disponible en su hogar. ¡Netflix® reunidos todos en familia, al mismo tiempo y desde un único dispositivo es una opción más eficiente!

2

**Cuando realice videoconferencias para su trabajo o estudio procure que los integrantes de su familia no estén utilizando en los mismos momentos las plataformas de streaming de video** como Netflix®, Amazon Prime Video®, Claro Video®, Apple TV®, video llamadas por Whatsapp® u otras aplicaciones e inclusive evite el uso de streaming de audio por Spotify®.

3

Una buena solución para mejorar las videoconferencias es utilizar **audífonos de “tipo manos libres”** cableados o inalámbricos si su equipo de cómputo, portátil o dispositivo móvil lo permite. También puede utilizar diademas con micrófono incluido “tipo Call Center”. En general **el uso de audífonos del tipo manos libres o diademas, donde hay una menor distancia entre el micrófono y su boca, le ayudará a disminuir los ruidos de ambiente, a mejorar su escucha y asegurar la transmisión más clara de su voz.**

4

**Evite el uso de parlantes o altavoces especialmente si varios integrantes de su familia van a realizar videoconferencias de trabajo o estudio simultáneamente.** Sus familiares le agradecerán que use audífonos y no altavoces en sus reuniones virtuales, porque la sana convivencia también es un factor importante que debemos cuidar durante una etapa prolongada de trabajo en casa.

5

**Establezca un uso moderado del video durante sus reuniones por videoconferencia** y si es posible evite que todos los participantes tengan al mismo tiempo el video encendido. **Establezca unas reglas de participación en su reunión**, por ejemplo, solo la persona que toma la palabra enciende el video mientras está hablando o compartiendo su presentación y así en la medida que cada asistente vaya tomando la palabra en la reunión. En estos momentos en donde muchas personas estamos trabajando desde los hogares, debemos racionalizar el uso de los anchos de banda de Internet disponibles en los hogares con el fin de evitar que las redes se saturen o lleguen a colapsar. Prefiera el uso del audio, compartir presentaciones, documentos y el uso de tableros digitales para escribir.

6

**Invite a sus colaboradores y amigos a tener una fotografía personal en los perfiles de las soluciones que está utilizando** para el trabajo en casa (Office365®, Skype®, ZOOM®, Google®, Whatsapp®, Webex®, etc.) esto le permitirá humanizar más la comunicación sin necesidad de utilizar tanto el video.

**7**

**Establezca un orden en su reunión a través de un moderador** para evitar que las personas hablen al mismo tiempo, sugiera la buena costumbre de “**pedir la palabra**” en las videoconferencias, especialmente, si en sus reuniones hay más de cinco participantes.

**8**

**En los momentos en los que los integrantes de su hogar no estén utilizando equipos de cómputo de escritorio, portátiles o dispositivos como tabletas sugiéralas que los apaguen**, esto con el fin de evitar o posponer el tráfico de red que estos equipos pueden llegar a generar en “stand by”, por ejemplo, por la descarga y aplicación de actualizaciones automáticas de aplicaciones y de sistemas operativos y porque **la Red WIFI de su hogar tiene límites** en la cantidad de dispositivos conectados simultáneamente (pasado estos límites se puede degradar el rendimiento de las conexiones). Como una medida temporal puede aplazar las actualizaciones automáticas en sus equipos personales (p.e. en sistemas Windows 10: *Inicio*→ *Configuración*→ *Actualización y Seguridad*→ *”Pausar las actualizaciones durante 7 días”*) o asegúrese que sus equipos estén al día en las actualizaciones para evitar que se descarguen y apliquen en momento inoportunos.

**9**

**Prefiera compartir la música desde un solo dispositivo y para todo el hogar**, es mejor que la familia aprenda a compartir los gustos musicales de todos a que cada integrante tenga en uso simultáneamente sistemas de streaming de audio como Spotify® cargando la red de su hogar. Si aún conserva música descargada en archivos mp3 utilícelos en lugar del streaming por Internet o revise las opciones de descarga de las plataformas de streaming para poder escuchar su música repetidamente sin necesidad de la conexión directa a Internet.

**10**

**Utilice el correo electrónico y la mensajería instantánea** por WhatsApp® o su aplicación corporativa o institucional (mensajes, envío de documentos, chat, videollamadas cortas y envío de mensajes de audio) para asignar y coordinar actividades rápidamente y hacer seguimiento a sus equipos de trabajo, no porque se esté trabajando virtualmente todo tiene que hacerse siempre por videoconferencia.

**11**

**Utilice teléfono fijo y móvil para hacer comunicaciones o reuniones virtuales con pocas personas (2 o 3 personas)**. Esta opción puede ser más práctica, rápida y a la vez le permite descongestionar el uso de la Internet en su hogar.

**2**

Por: **Dirección de Tecnologías de Información – DTI, Oficina de Servicios a Usuarios.**

Pontificia Universidad Javeriana Bogotá DC.

[dti-mesaservicios@javeriana.edu.co](mailto:dti-mesaservicios@javeriana.edu.co)

Bogotá DC Colombia, marzo de 2020

## Recomendación de ancho de banda para Internet en un hogar estándar\* actual.

Mínimo: **10 Mbps a 30 Mbps.**

Recomendado: **50 Mbps a 100 Mbps.**

Muy bueno: **100 Mbps o más.**

\*Se estima sobre la base de cuatro integrantes por hogar.

3

## Test de velocidad para medir el ancho de banda real disponible en su conexión a Internet fijo en el hogar y en dispositivos móviles

Antes de realizar cualquier test procure cerrar todas las aplicaciones, asegúrese que los integrantes de su hogar no estén utilizando aplicaciones de streaming de video, audio o de descarga de archivos y si le es posible desconecte de la red o apague la mayor cantidad de equipos. Si realiza el test desde equipos portátiles por favor conéctelos a la corriente.

**Para clientes de CLARO® (Comcel® y Telmex®):**

<https://www.claro.com.co/personas/servicios/servicios-moviles/internet-movil/test-velocidad/>

**Para clientes de ETB:**

<https://etb.com/medidor/>

**Para clientes de Movistar®:**

<https://www.movistar.co/informacion/test-de-velocidad>

**Para clientes TIGO-UNE®:**

<http://tigoune.speedtestcustom.com/>

**Test público para aplicar a cualquier operador de Internet fijo en hogar:**

<https://www.speedtest.net/es>

## ¿Va a adquirir un equipo? ... equipo de cómputo recomendado para trabajar y estudiar en casa.

- ✓ Equipo de escritorio o portátil Windows o Mac
- ✓ Procesador **Intel Core i5 de sexta generación** en adelante.
- ✓ Memoria **RAM de 8 GB.**
- ✓ Disco duro de **tipo SSD** de 256 o 512 GB o disco duro de **tipo HDD** de 5.400 o 7.200 RPM de 1,0 TB o dos discos en modo híbrido (combinación de los dos tipos).
- ✓ **Pantalla HD o Full HD** de 13 a 14 pulgadas para portátiles y de 20 pulgadas o más para equipos de escritorio.
- ✓ **Gráficos integrados en board** para uso estándar de ofimática o **tarjeta gráfica dedicada NVIDIA o AMD RADEON** de 2 GB o 4 GB de memoria para juegos y software especializado de diseño gráfico, CAD o video.
- ✓ Tarjeta de red **WIFI Dual Band b/g/n/ac** + Bluetooth
- ✓ Sistema Operativo **Windows 10 / OSX 10.x** en Mac.

## Algunas herramientas para trabajo en casa, almacenamiento y transferencia de archivos y trabajo colaborativo.

Microsoft Office365®\* y Outlook.com®\*  
Google G Suite® y Gmail.com®

Onedrive®, Dropbox®, Google Drive®,  
Amazon Cloud Drive®, MediaFire®,  
Mega® Sharepoint®,  
WeTransfer®

La mayoría de estas herramientas tienen versiones sin costo con limitación en sus características y capacidades, tienen también suscripciones pagas y todas están disponibles en Internet.

\*Estudiantes, profesores y administrativos de la Pontificia Universidad Javeriana cuentan con suscripción completa a Office365®  
<https://www.javeriana.edu.co/dir-tecnologias-de-informacion/servir-t>

## Algunas herramientas para videoconferencia, transmisión de eventos por streaming y clases no presenciales y virtuales.

ZOOM®\*  
Blackboard / Collaborate®\*\*  
Microsoft TEAMS®\*\*\*  
Skype®\*\*\*  
WebEx®  
Google Hangouts®  
Instagram® Live  
Facebook® Live  
YouTube® Live  
Facetime®

Algunas de estas herramientas son gratis (las de tipo red social), otras tienen versiones sin costo con limitación en sus características y capacidades, la mayoría tienen también suscripciones pagas disponibles en Internet.

\*Profesores y administrativos de la Pontificia Universidad Javeriana pueden solicitar a la [Mesa de Servicios de la DTI](#) espacio para realizar reuniones por ZOOM® a través de 10 salas contratadas por la Universidad.

\*\*Estudiantes, profesores de la Pontificia Universidad Javeriana cuentan con suscripción completa a Blackboard / Collaborate®  
Consulte en el siguiente enlace para tener mayor información:  
<https://www.javeriana.edu.co/continuidad/>  
<https://www.javeriana.edu.co/continuidad/estudiantes/>

\*\*\*Estudiantes, profesores y administrativos de la Pontificia Universidad Javeriana cuentan con suscripción completa a Office365® y TEAMS®  
Consulte en el siguiente enlace para tener mayor información:  
<https://www.javeriana.edu.co/continuidad/>  
<https://www.javeriana.edu.co/dir-tecnologias-de-informacion/servir-t>  
<https://www.javeriana.edu.co/dir-tecnologias-de-informacion/teamsjaveriana>