



**Tecnoestrés
¿cómo afrontarlo en el teletrabajo?**

Las nuevas dinámicas de trabajo y estudio que se han registrado durante el desarrollo de la pandemia han estado innegablemente influenciadas por la tecnología, que se ha convertido en una herramienta fundamental para poder continuar con las labores diarias; pese a ello, la **sobreeposición a dispositivos y dinámicas digitales** en muchos casos puede desencadenar tecnoestrés, en especial cuando se habla de teletrabajo. Esto surge cuando una persona siente un desajuste entre las cargas laborales y sus recursos personales relacionado con el manejo de tecnologías y de los cambios que estas significan en sus funciones de trabajo.

“Si la persona no encuentra un balance, se genera un desajuste que puede provocar ansiedad, **cansancio, dolores de cabeza, fatiga mental y física, dolores musculares**, temor, aburrimiento, entre otras conductas”, indica Marcelo Melamed, vicepresidente de Recursos Humanos de Lumen Technologies Latinoamérica. Este fenómeno afecta cada vez a más personas, según lo revela el estudio ‘Tecnoestrés 2020’, realizado por el Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral, en el cual se indagaron los efectos en los empleados, teniendo en cuenta a varios países de la región, entre ellos Colombia.

La investigación señala que el 96% de las personas consultadas tienen que hacer uso de tecnologías para su trabajo. Así mismo, el **42% señala que el consumo excesivo de tecnologías** en el trabajo o el estudio **le generó problemas** en su ámbito laboral y personal, como falta de rendimiento, discusiones y disminución de espacios de interacción social. Un 20% dice sentirse agotado siempre o con frecuencia después de hacer uso de tecnologías, porque el empleo de estas herramientas conduce a trabajar con plazos muy ajustados algunas veces. Por otro lado, el informe destaca que las tecnologías que más generan efectos perjudiciales por su uso excesivo son el teléfono móvil y las plataformas de redes sociales, con el 62% y el 53% de afectación entre las personas indagadas, respectivamente.

¿Cómo manejarlo?

“Hay que tener tiempo de desconexión, que tengan en cuenta pequeñas pausas en medio de la jornada laboral”, a su vez, se deben buscar espacios fijos que permitan asociar el uso de herramientas tecnológicas para fines laborales solo con estos lugares. “Es conveniente tener el computador en una habitación diferente al dormitorio. Hay que mantener la rutina como si se estuviera en la oficina y realizar una pausa en la mañana, una en la tarde y mantener el horario de almuerzo, separar el espacio laboral del personal. Así como realizar actividades de ocio que no se relacionen con la tecnología, como leer o hacer deporte en casa”, puntualiza Melamed.

Resumen tomado de: www.eltiempo.com, Tecnología, 2 de mayo/2021
<https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/tecnoestres-que-es-y-como-manejarlo-en-el-teletrabajo-585477>

Comité Editorial:
Carlos Alberto Vanegas,
Sonia Alexandra Pinzón,

¿Quiere ganar dinero extra? Con estas aplicaciones puede hacerlo.

Durante las épocas de confinamiento –las cuales aún no terminan en su totalidad, pues el virus sigue latente–, las personas tuvieron la posibilidad de comunicarse mediante el uso de sus dispositivos digitales. Además, gracias a las interfaces de internet y a las plataformas tecnológicas fue posible adaptar el trabajo a la casa con el fin de evitar el contagio y la propagación del nuevo coronavirus. También existen métodos de **ganar dinero extra** utilizando herramientas del mundo digital, particularmente **aplicaciones para celular**. Vale resaltar que estas **apps**, dependiendo los servicios ofrecidos, solicitarán algo a cambio, como la inscripción mediante el uso de datos personales.

Conozca aquí algunas de las herramientas que podrían darle una mano a su economía.

Money app: Se especializa en el análisis de mercado y su nombre se debe, justamente, a que está dedicada, exclusivamente, a que ganemos dinero.

Dependiendo de su dispositivo y las indicaciones particulares, usted **podrá inscribirse y cumplir cierto tipo de tareas**; además, uno de los puntos clave de la app es su retroalimentación de la experiencia. Por lo general, Money App paga mediante una cuenta PayPal.

Google opinión rewards: Le permitirá ganar recompensas monetarias contestando encuestas. Eso sí: tendrá que suscribirse y brindar la información requerida por los desarrolladores. El tipo de pago de la aplicación, por lo general, **está direccionado a bonos en Google Play, la tienda virtual del gigante tecnológico.**

Foap: Con el mismo funcionamiento de un agente publicitario, **esta app se convierte en un canal entre alguien que toma una fotografía y las agencias especializadas**. Dependiendo de la calidad de la imagen –ayudada en ocasiones por el tipo de ‘smartphone’–, el fotógrafo podrá subastarla a partir de un acuerdo con la comunidad en línea, pues los usuarios tienen la posibilidad de calificar la foto.

Slidejoy: Funciona como una gran ventana de anuncios: cuando su teléfono está bloqueado aparecerá publicidad en su pantalla. Si lo desea, puede acceder a ella.

¿Cómo así? Sencillo: a usted se le pagará por albergar la publicidad de otros sitios específicos acordados con la aplicación. El pago es virtual y, según ‘La República’, de Perú, **hay que esperar un aproximado de tres meses para obtener los primeros beneficios.**

Attapoll: Consigue personas para responder encuestas y brindar sus opiniones frente al uso de productos o servicios digitales. Mediante inscripción previa, los usuarios de Attapoll podrán obtener ganancias luego del análisis de las respuestas por parte de cada empresa.

Según páginas especializadas, las personas interesadas en ganar dinero extra de esta forma deben estar pendientes de las notificaciones de su celular, pues las encuestas llegan de manera inmediata y tienen un límite específico de tiempo para ser contestadas.

Musely: Esta es una gran tienda naturista para ‘influencers’. La aplicación tiene como objetivo crear una comunidad dedicada al cuidado de la belleza, el organismo y el hogar. Musely permite crear una tienda en línea con el fin de ofrecer productos para la venta.

Bookscouter: Una gran tienda ‘online’ de libros: permite comprar y vender usados. Tras inscribirse, usted podrá dar a conocer los textos que tiene para la venta y, dependiendo el precio, algún otro usuario de la aplicación podrá comprarlo. Pese a que no es una aplicación ‘exclusiva’ para ganar dinero sin hacer mayor esfuerzo, es de utilidad para conectar una gran red global de venta de libros.

Swagbucks: Esta app paga después de la inscripción. El usuario tendrá que jugar, ver videos, responder encuestas y brindar otros servicios relacionados con productos y servicios externos.

Resumen tomado de: www.eltiempo.com, Tendencias El Tiempo, 2 de mayo/2021
<https://www.eltiempo.com/tecnosfera/apps/con-estas-aplicaciones-podras-ganar-dinero-en-mayo-de-2021-537783>

CONOZCAMOS NUESTROS PRINCIPIOS...

Tecnología en Sistematización de Datos

Visión:

El proyecto curricular de Tecnología en Sistematización de Datos deberá consolidarse como un programa académico de reconocimiento local, nacional e internacional, caracterizado por el aporte permanente al desarrollo tecnológico e investigativo, soportados en el uso de las herramientas tecnológicas suficientes para mantenernos ubicados en la frontera del conocimiento de los sistemas modernos de procesamiento y transmisión de información

Misión:

Formación de Tecnólogos íntegros, críticos e idóneos, altamente calificados en el área de los sistemas informáticos, capaces de identificarlos y mejorarlos empleando la ciencia y la tecnología para optimizar su funcionamiento.

Ingeniería en Telemática

Visión:

El proyecto curricular de Ingeniería en Telemática deberá consolidarse como un programa académico de reconocimiento local, nacional e internacional, caracterizado por el aporte permanente al desarrollo tecnológico e investigativo, soportado en la capacidad de convertir sistemas convencionales de comunicaciones en otros que puedan calificarse de avanzados, tanto por sus características teleinformáticas actuales como por sus proyecciones de mejoramiento y crecimiento.

Misión:

La misión del Proyecto curricular de Ingeniería en Telemática constituye la formación de profesionales con un alto nivel académico e investigativo, humanamente formados, científicamente fundamentados y tecnológicamente calificados en el área de telemática, capaces de servir a la sociedad y dar soluciones convenientes a sus requerimientos y necesidades mediante la creación, desarrollo y adaptación de tecnologías, promoviendo el cambio y la innovación

'Backup' de los dispositivos: claves para hacerlo de forma correcta.

Pare Oreja



Dicen que....

- Fecha límite para reportar el primer corte de calificaciones (35%) es el 15 de mayo de 2021.
- Fecha límite para reportar segundo corte de calificaciones (35%) es el 10 de julio de 2021.
- Los exámenes finales (30%) van desde el 12 de julio al 23 de julio de 2021.

Link de Interés:

- **Abren convocatoria para estudiantes que necesiten servicios de internet y voz**
<https://www.elespectador.com/tecnologia/abren-convocatoria-para-estudiantes-que-necesiten-servicios-de-internet-y-voz-article/>
- **PDF, el formato que cambió la manera de compartir en internet**
<https://www.elespectador.com/tecnologia/pdf-el-formato-que-cambio-la-manera-de-compartir-en-internet-article/>
- **Uso de redes sociales e internet | Así aumentó en el mundo y en Colombia**
<https://www.semana.com/economia/empresas/articulo/uso-de-redes-sociales-e-internet-asi-aumento-en-el-mundo-y-colombia/202149/>

Los teléfonos inteligentes y los computadores guardan una gran cantidad de nuestra **información**, desde imágenes personales hasta [archivos de trabajo](#) o documentos de estudio. Muchos de estos datos son sensibles, pero no es tan común que tomemos medidas para protegerlos. Por ello existen los *backup* (o copias de seguridad), **herramientas que almacenan nuestra información personal de forma segura**. Si bien cada vez son más reconocidos, aún hay muchas personas que no los usan. Así lo indica el reciente informe de Eset, sobre seguridad informática en Latinoamérica, en el cual se revela que **el 55 por ciento de los encuestados en la región nunca han realizado un respaldo** de la información que tienen en sus dispositivos y solo un 26 por ciento lo realiza de manera frecuente. "El error más grande que cometen las personas es no hacer *backup* de sus datos. Ya sea por motivos de seguridad o por algún problema técnico", señala Juan Alejandro Aguirre, experto en ciberseguridad de Sophos para la Región Andina.

Pese al riesgo que corremos al exponer nuestros datos más personales, la mayoría de personas no tienen en cuenta la necesidad de asegurarlos hasta que ya es demasiado tarde, cuando se pierden los dispositivos. Pero si se tratara de su casa, **¿por qué esperaría a que los ladrones entren para protegerla**, si la seguridad está a tan solo unos pasos?

Algunos se excusan con la falta de tiempo por la creencia de que será un proceso complejo, pero la realidad es distinta. **Crear una copia de seguridad es más rápido y fácil de lo que se piensa**. Actualmente existen dos opciones para hacer un respaldo de los datos: se puede realizar a través de un **dispositivo físico o en la nube**, que es la principal alternativa si se trata de equipos móviles. En primer lugar, es importante tener claro cuál es la información que requiere almacenarse. **No todos los datos deben respaldarse**. Haga una elección de los archivos relevantes e identifique la periodicidad con la que necesitan ser actualizados. Esto le permitirá determinar cada cuánto necesita incluir estos documentos nuevos.

El tiempo entre una copia y otra varía si se trata de un usuario en una vivienda o de una empresa. Esta última necesitará que se realice el proceso de forma más recurrente, señala Martina López, especialista en Seguridad Informática de Eset Latinoamérica. Aun así, se puede establecer un promedio de generación de *backup* de **una semana si se trata de archivos que cambian rápidamente**, o de **un mes para el caso de fotos familiares o personales**. "En este proceso es importante diferenciar los tipos de archivos, si son laborales, personales, si se trata de certificados digitales o documentos del correo electrónico. Esto va a permitir tener claro cuál es la mejor herramienta para almacenar la información", señala Aguirre. Es importante diferenciar los tipos de archivos, si son laborales, personales, si se trata de certificados digitales o documentos del correo electrónico.

Cada herramienta tiene sus beneficios, y su selección dependerá de las necesidades del usuario. La forma más tradicional de hacer copias de seguridad es por medio de equipos físicos como **discos duros o memorias USB**. En esta opción juega un rol muy importante y es: ¿por cuánto tiempo se va a guardar este respaldo? Recuerde que estos dispositivos externos tienen una vida útil. "Un disco duro puede durar aproximadamente **cuatro años**. Por esto hay que diversificar las copias de seguridad en equipos externos según el tiempo que van teniendo de uso", sostiene Aguirre. Al tratarse de una herramienta física, uno de los principales riesgos que tiene es que se presente algún **daño, pérdida o robo**. Por eso es importante elegir siempre un lugar seguro para guardarlos. Así mismo, es necesario identificar que los archivos cuyas copias de seguridad van a ser almacenadas en estos equipos **no necesitan ser actualizados de manera constante** y que la persona no requiera acceder a ellos de manera remota.

"Con este tipo de respaldo se necesita llevar el disco duro; si se necesita acceder a él, podría llegar a ser incómodo. A diferencia de un *backup* en la nube, al que se puede acceder desde cualquier parte del mundo", indica López. Pese a lo anterior, destaca el experto Juan Alejandro Aguirre, estos dispositivos externos **están generalmente exentos de ataques de cibercriminales**, ya que para acceder a la información necesitan contar con el equipo físico y están más protegidos de posibles virus o software maliciosos. Es por esto, agrega el analista, que **la información que esté almacenada en estos discos duros debe ser cifrada**, es decir, oculta con una clave de acceso. Esto garantizará que si en algún momento el equipo queda en manos desconocidas, esta persona no podrá saber qué documentos contiene.

Actualmente existen varias herramientas seguras que ofrecen este servicio, como son Acronis, Paragon y Ionos Backup Cloud, que cuentan con niveles de encriptación AES 256 bits, uno de los estándares más altos de cifrado de la información.

Las copias de seguridad en la nube son las más comunes si de artefactos móviles hablamos. Los mismos sistemas operativos y algunas aplicaciones realizan el proceso periódicamente. El informe de Eset señala que es la forma de almacenamiento más usada, con el 61 por ciento de la preferencia en Latinoamérica. Guardar la información en la nube, que es otra forma de llamar al almacenamiento de datos en redes de internet, brinda varios beneficios con respecto a la seguridad y la movilidad. También **sirve si el computador es atacado por un malware que amenaza con borrar los archivos**. Pero si se tiene la información colgada en la nube, no se tendrá el menor riesgo. Sin embargo, los teléfonos permiten guardar su contenido en su propia nube automáticamente y hay varias opciones gratuitas, como **iCloud, Dropbox, Google Drive y OneDrive**, que están a la distancia de un registro rápido y un clic. No obstante, muchos de estos últimos cuentan con un espacio reducido, razón por la cual la capacidad de almacenamiento tiene un límite. Hay un componente clave en la seguridad y es la configuración de los permisos que se entregan para acceder a estos archivos en la nube. "Las personas olvidan ajustar qué personas pueden acceder a estos documentos. Muchas veces los dejan disponibles al público, comparten los enlaces sin tener claro a qué carpetas están dando acceso y no incluyen opciones de claves adicionales de acceso. Acá es importante **hacer uso no solo de una contraseña, sino de métodos como el doble factor de autenticación**, ya sean tokens externos o códigos por medio de correo electrónico o mensaje de texto", precisa Aguirre.

Los ocho errores más frecuentes al hacer respaldos

1. Almacenar las copias de seguridad en el mismo dispositivo.
2. Hacer backup de toda la información y no de los archivos únicos.
3. No revisar la integridad de las copias de seguridad apenas se realizan.
4. No hacer lo de manera periódica.
5. Hacer copias de información que no ha sido modificada.
6. No cuidar los dispositivos en los que se almacenan las copias de seguridad en caso de ser disco duro.
7. Usar una contraseña débil en servicios en la nube en el que están las copias.
8. No configurar bien las opciones de privacidad y seguridad del servicio en la nube.

Asegure su información en estos seis pasos

1. Elija un servicio de almacenamiento desde el dispositivo.
2. Descárguelo.
3. Inicie sesión en su cuenta.
4. Active la copia de seguridad y sincronización.
5. Seleccione las carpetas que desea asegurar.
6. Repita el proceso en su teléfono.

Resumen tomado de: www.eltiempo.com, Tecnosfera, 1 de mayo/2021
<https://www.eltiempo.com/tecnosfera/tutoriales-tecnologia/backup-como-hacerlo-en-la-nube-y-dispositivos-fisicos-585281>