

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**El teletrabajo es una excelente opción que cambia las dinámicas laborales tradicionales** Autor: Juventud Rebelde Publicado: 30/03/2020 | 11:24 pm

## ¿Por qué teletrabajar y qué herramientas usar?

Esta nueva forma de organización del trabajo abandona el enfoque tradicional de «horas en la oficina» por el de «horas dedicadas al trabajo», lo cual representa ventajas tanto para el trabajador como para la entidad

**Publicado: Martes 31 marzo 2020 | 09:01:27 am.**

**Publicado por: Yurisander Guevara, Luis Eduardo Domínguez/Cubadebate**

Este es artículo singular. Y es que queremos comentarles sobre la importancia del teletrabajo precisamente, cuando las siguientes líneas fueron construidas empleando algunas de las herramientas disponibles para ello, como una colaboración especial entre Canal USB, de Cubadebate, y **Juventud Rebelde**.

En tiempos de la COVID-19 el país y el mundo han hecho un llamado a potenciar esta forma de trabajo, como parte de las medidas para que el distanciamiento social que contribuye a salvar vidas sea más efectivo.

Y si bien todavía no contamos con toda la infraestructura que quisiéramos, no son pocas las herramientas que se pueden utilizar por aquellos que hoy, datos móviles o conexión domiciliar mediante, tienen acceso a internet para ejercer el teletrabajo.

En una entrevista publicada en **JR** en septiembre de 2019 se abundaba en este término, el cual por esos días fue escuchado o leído por vez primera por muchos cubanos. La práctica, sin embargo, cuenta con respaldo legal en la Ley No. 116/2013, Código de Trabajo, que entró en vigor en junio de 2014. La normativa establece en su artículo 20 que la relación laboral se formaliza con el contrato del que son partes el trabajador y el empleador y donde el sitio en el que se ejerce la actividad es acordado mutuamente.

Representa un postulado que forma parte de las cláusulas del contrato, independientemente del tipo que se haya suscrito; o sea, indeterminado o determinado, como comentó en el citado artículo Marta Elena Feitó Cabrera, la titular del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS).

El término teletrabajo no aparece por sí mismo en la Ley No. 116, pero sí se fija que el lugar de trabajo, horario, duración de la jornada y el régimen de trabajo y descanso se acuerda entre las partes y, en consecuencia, este puede ser en la entidad laboral o el domicilio. Ahí está la fundamentación legal, aclaró la ministra.

Feitó Cabrera detalló que se trata de una forma flexible de empleo que permite al trabajador realizarlo sin su presencia física en la entidad durante una parte importante de la jornada de trabajo, y como norma general implica el uso frecuente de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), al menos con un mínimo de equipamiento.

Esta nueva forma de organización del trabajo abandona el enfoque tradicional de «horas en la oficina» por el de «horas dedicadas al trabajo», lo cual representa ventajas tanto para el trabajador como para la entidad. Y en Cuba, el teletrabajo está contenido en la política de informatización de la sociedad y desde ahí se pretende potenciarlo.

Para ello, es necesario un cambio de mentalidad en todos los niveles, midiendo la productividad, más allá de tener a un empleado ocho horas en su puesto de trabajo.

Con el teletrabajo, por ejemplo, cambia la forma en que se realiza el trabajo. Ya no es «ocho a cuatro», sino que el empleador fija un plazo para la terminación del producto, y el empleado tiene que garantizar su consecución y calidad. Existen hoy, por ejemplo, plataformas para crear cronogramas con las tareas a asignar y el tiempo en que deben estar completadas, por ejemplo, pero no significa ello que se ajusten al horario que conocemos como «jornada laboral».

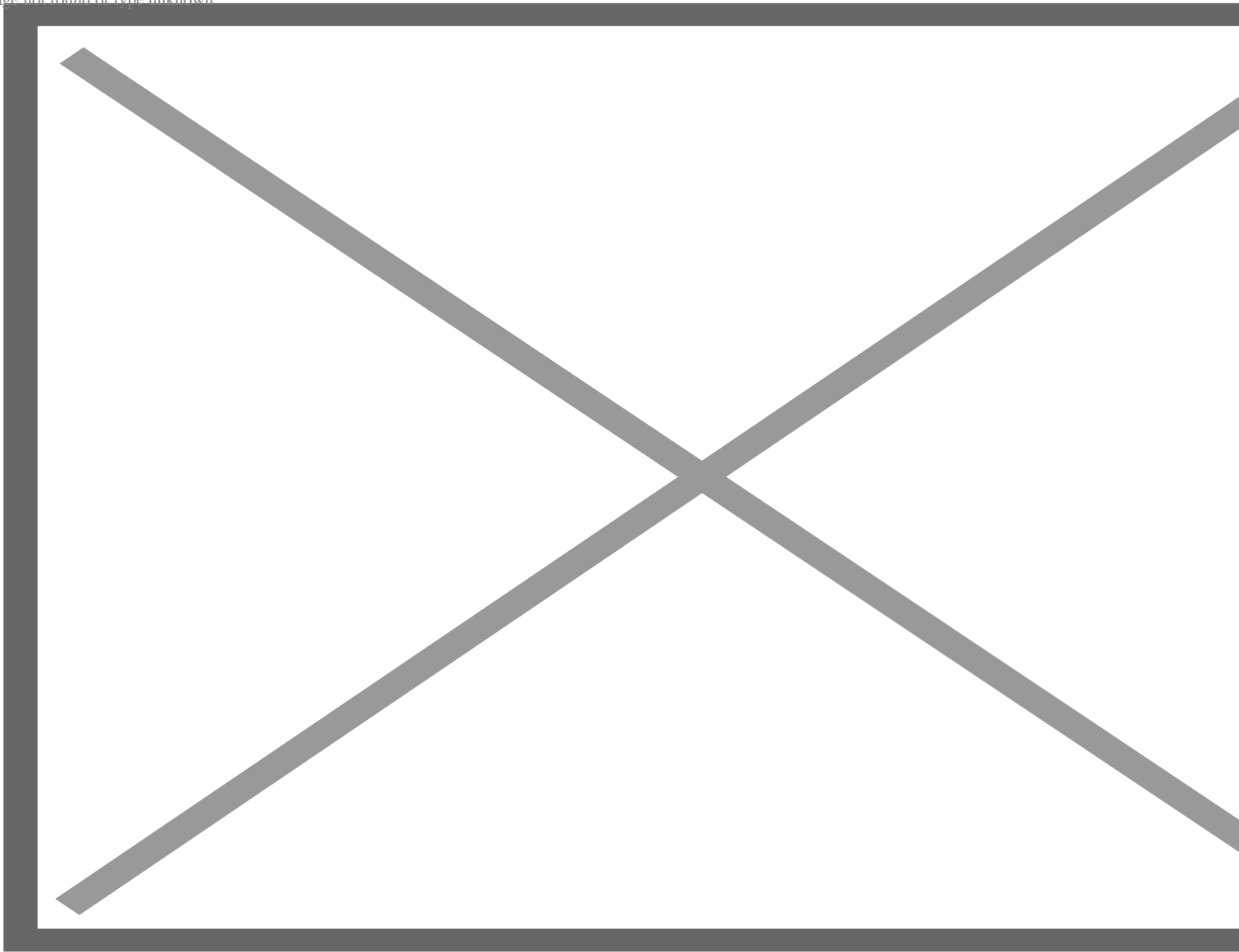
Podríamos comentar, entonces, tal y como destaca la revista colombiana Enfoque, que entre las ventajas del teletrabajo destaca lo siguiente:

- El teletrabajador genera resultados a través de su propio direccionamiento, gestión y ejecución de las actividades laborales.
- El empleado aprende a manejar cargas emocionales, el no estar constantemente con su equipo de trabajo físicamente, las relaciones interpersonales a distancia no deben generar costos emocionales, sino productividad, ya que cada quien está trabajando desde el lugar que considere más cómodo.
- Reconoce sus propios logros y esfuerzos al ser más productivo, eficiente y creativo.
- Al organizar autónomamente la flexibilidad de sus tiempos, es consciente que su modalidad de trabajo no es sinónimo de ocio, sino una alternativa flexible que no le impedirá cumplir con sus objetivos y resultados.
- Está vinculado ciento por ciento a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).
- El trabajador digital adapta una forma flexible e integrada de entregar y administrar las aplicaciones, los escritorios, los datos y los dispositivos de la organización.

Llegado a este punto, debemos conocer qué herramientas o aplicaciones podemos usar para teletrabajar. Pero en el caso de Cuba, es incluso más importante saber cuál de ellas sirve en nuestra región, ya que como sabemos, muchas están bloqueadas para la isla. Así que le dejamos un grupo de herramientas con las que hemos podido trabajar.

## **Netlimiter**

Image not found or type unknown



Para teletrabajar hace falta internet, y como no andamos sobrados de horas nauta o megas, la primera herramienta que vamos a compartir en este post es un limitador de conexión. Seguramente aquellos que usan datos les suena firewall o proxy. Netlimiter hace la misma función para ordenador.

Desde Netlimiter, podrás limitar el consumo de los recursos de tu computadora en dependencia de tus prioridades. Cuidado, no cierra de todo el grifo, pero sí puedes limitar a 1 byte los diferentes procesos que está usando tu máquina sin tu permiso. Y lo mejor de todo, adaptado a los tiempos que corren con un modo oscuro que podrá personalizar a su gusto.

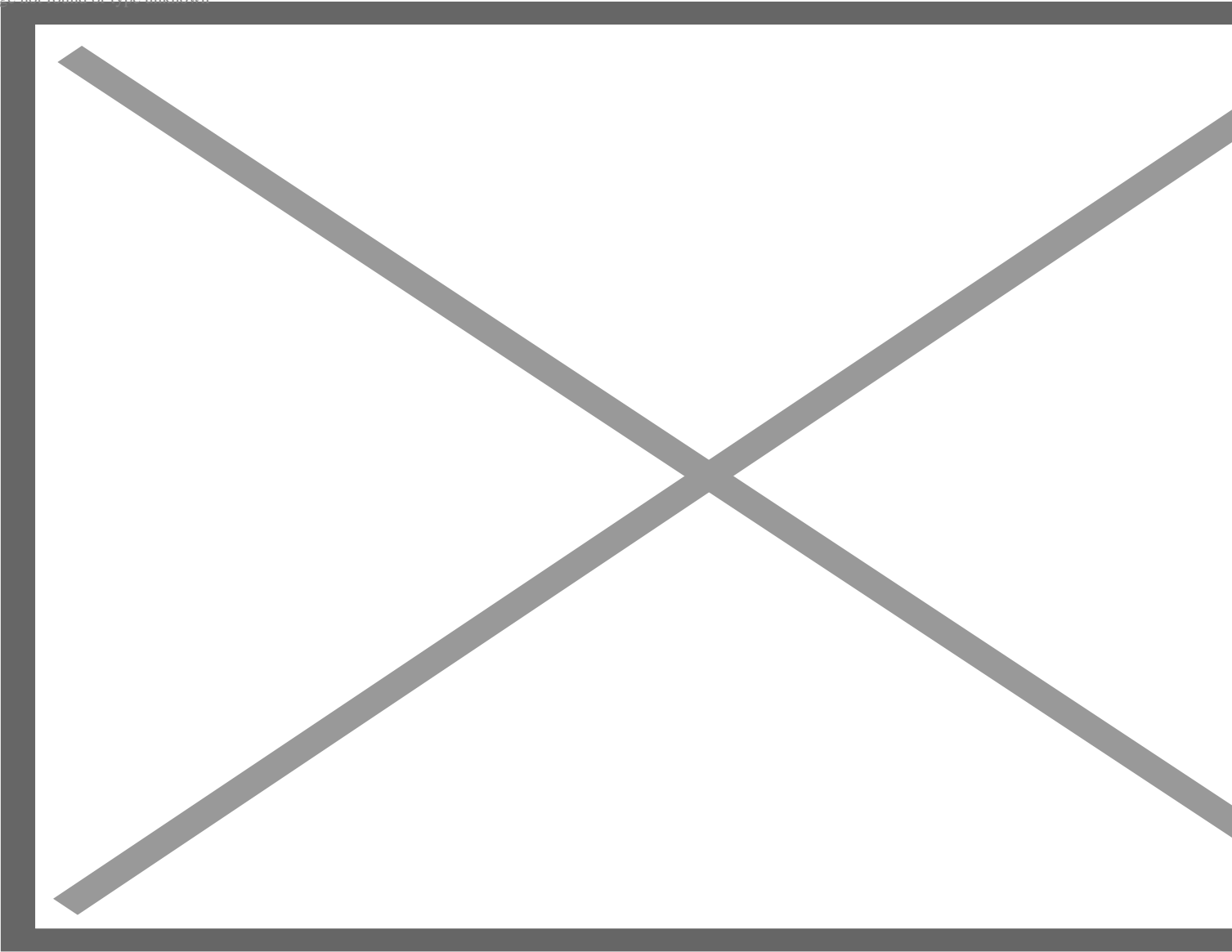
Cuando el programa abra, tendrá un grupo de opciones que encabezan la aplicación. Por defecto deberá ver seleccionado Activity, no se mueva de ahí. Lo que sí debemos seleccionar, justo debajo, es la opción Online, pues la primera (All), le mostrará todos los servicios que se abrieron en su PC en el tiempo de uso que tiene de instalada en su sesión. Sin embargo, en la pestaña Online, solo le mostrará los procesos que se abren al instante, ya sabe, porque Windows es así de fresco.

El siguiente paso es simple, marcar los procesos que no vaya a usar, en las dos listas representadas en DL Limit y UL Limit (descarga y subida). Ojo, las tres primeras opciones que aparecen en la lista deberán quedar desmarcadas, pues es la forma en que le llega internet a su PC. En priority podrá asignar la importancia del proceso seleccionado, que va de low a critical. Y en DL Limit y UL Limit podrá asignar valores independientes que van desde 1 byte hasta gigabytes. Como lo que queremos es recortar consumo, lo aconsejable es que bloquee todos los procesos asignándole 1 byte de bajada y subida.

En la imagen a continuación, además de los tres procesos que deben estar desmarcados, podrá ver que solo están desactivados el navegador Edge y la aplicación de mensajería Telegram. El resto, está limitado a 5 kilobyte. Usted puede asignarle el valor que desee, pero en definitiva, algo así debería quedarle.

## **Google Docs / Google Drive**

Image not found or type unknown



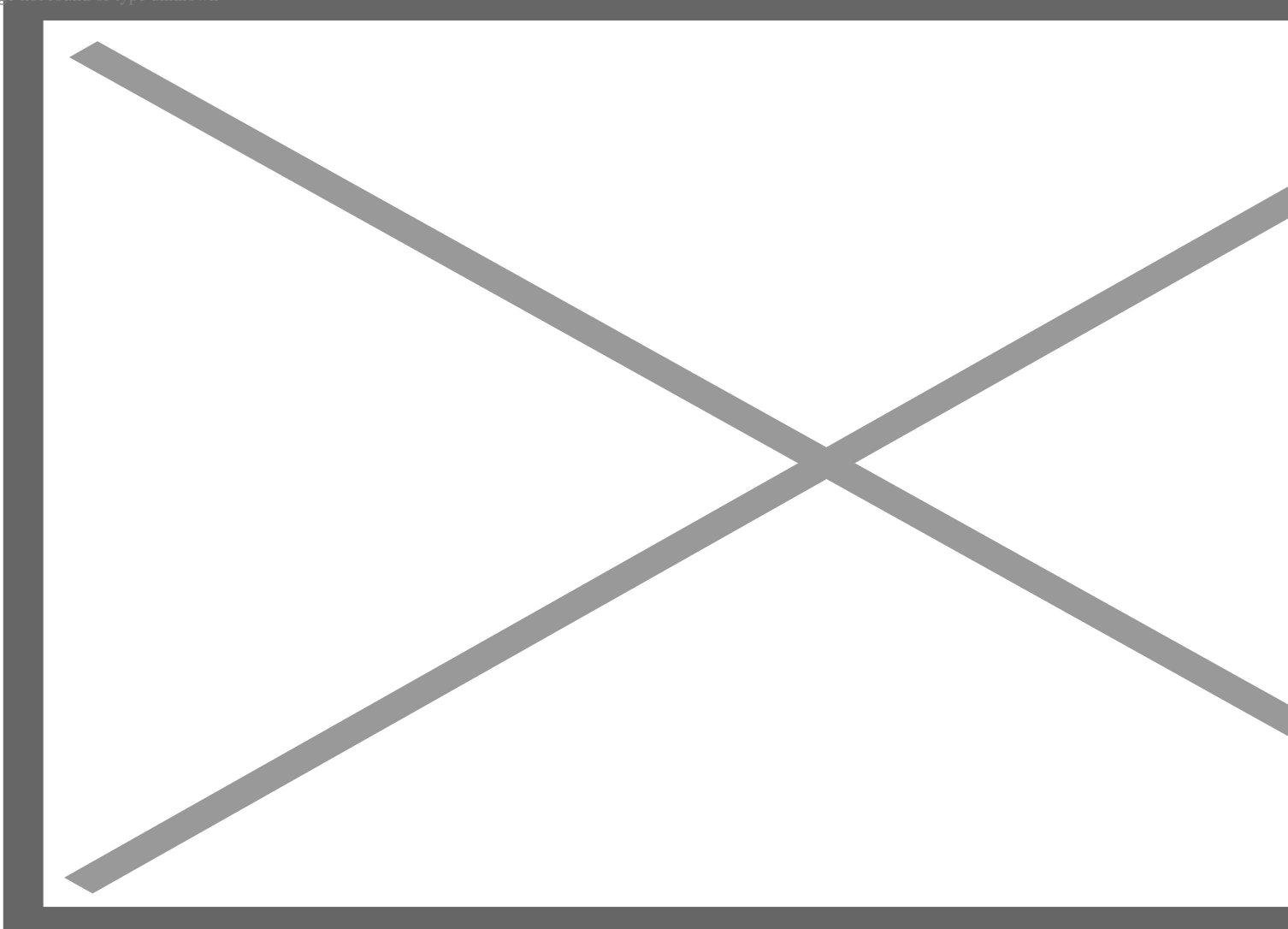
Dos de los servicios que tiene el gigante de Mountain View, son imprescindibles para el trabajo en equipo y, por tanto, teletrabajar. El primero, Google Docs, será reconocido al instante, pues tiene gran similitud con Microsoft Word. La diferencia es que a través de Google pueden trabajar en el mismo documento varias personas, desde el navegador.

El segundo, Google Drive, es un servicio de almacenamiento muy conocido en el mundo profesional, ya que permite guardar todo tipo de contenidos y luego compartirlo con amigos o compañeros de trabajo. La única limitante que presenta es que gratuitamente brinda unos 15 GB en nuestro archivo, pero si lo usamos solo para trabajos, muchísimos Word, Power Point y Excels caben en ese espacio.

Ambos servicios están disponibles siempre y cuando tengas una cuenta en Google, un proceso sencillo de lograr que la mayoría de las personas con acceso a internet ya tienen por el famoso Gmail. Por desgracia, otros servicios de Google que pueden servir para teletrabajar no están disponibles por el bloqueo de Estados Unidos contra Cuba.

## AnyDesk

Image not found or type unknown



Uno de los puntos negativos de las conexiones cubanas, es que las institucionales tienen detrás un proxy que dificulta compartir la wifi de la oficina para conectarte desde el móvil, compartir archivos o crear redes de trabajo en casa. Pero en el caso de AnyDesk, esto no importa, pues la aplicación funciona como escritorio remoto y es capaz de establecer una comunicación entre una PC en tu trabajo y la de tu casa en cualquier circunstancia.

Para hacernos con ella, tendremos que seguir los siguientes pasos. AnyDesk tiene una versión de pago (para empresas) y una gratuita (personal). Descargamos la versión personal en <https://www.anydesk.com/> que tiene

un tamaño de solo 3.2 MB e instalamos en nuestra PC. Lo primero que debemos hacer, si es de los que tiene proxy en su estación de trabajo, es configurar su conexión y el puerto, algo sencillo ya que AnyDesk tiene soporte en español.

Con la plataforma abierta, vaya a la esquina superior derecha y pinche en el botón de cuatro rayas. Ahí selecciones Configuración/Conexión/Liberar ajustes de conexión. Desde este momento, podrá establecer el proxy y el puerto de su trabajo o casa, en dependencia de dónde se encuentre. En caso de tener además autenticación, active la casilla y ponga su nombre de usuario y su contraseña. Aplique y listo, esto va a generar un código que podrá ver nada más cierre todo y se quede en la pantalla de inicio del programa.

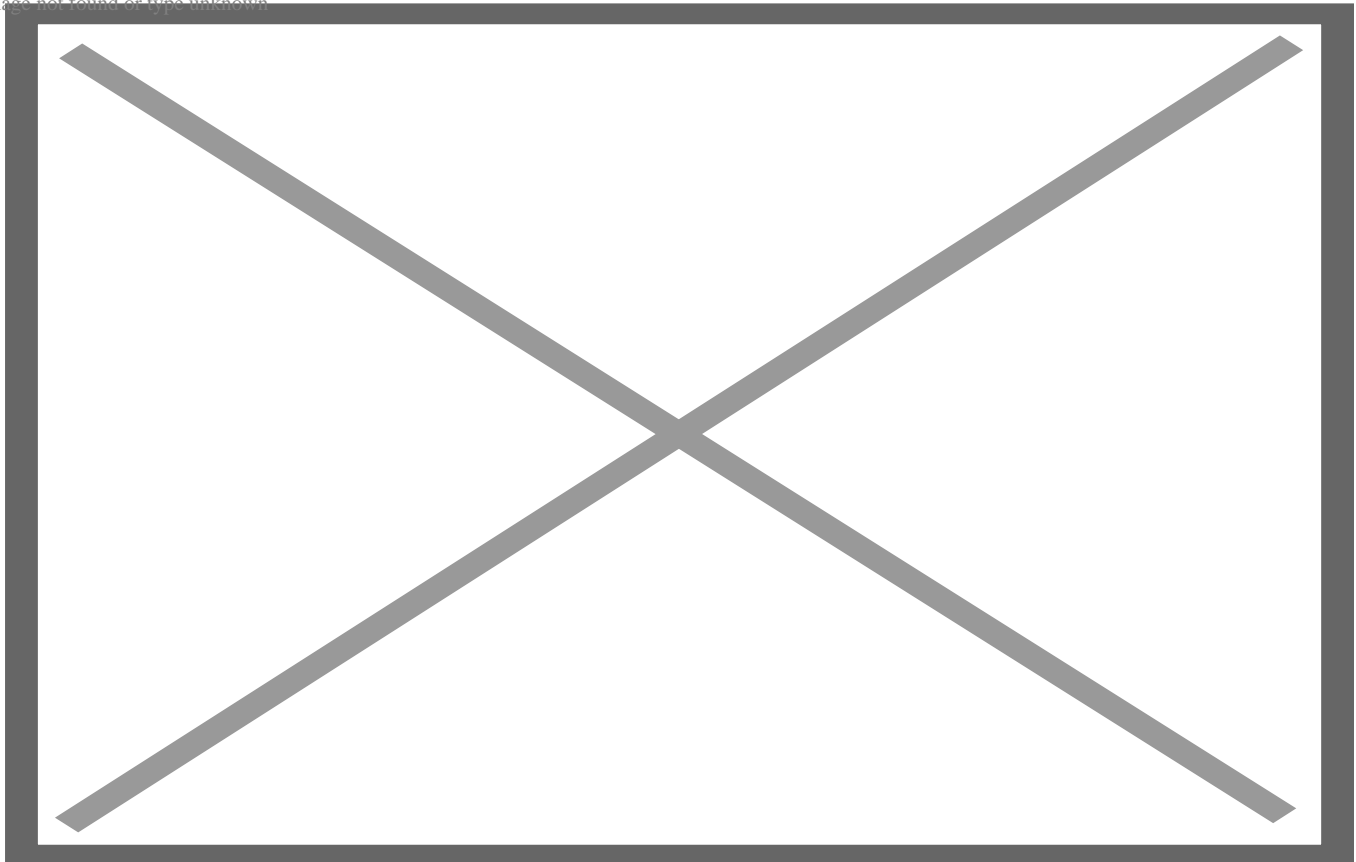
Importante: Ese código se lo debe dar solamente a quien conozca, pues está autorizando la entrada a esa persona sobre su PC y, por tanto, el control sobre sus archivos.

El paso que queda, es compartir con otra persona ese número de seguridad y establecer a lo que tendrá acceso el otro usuario. También pueden chatear, y configurar otras opciones que les dejo de tarea.

Algunos usan esta alternativa para aprovechar la conexión de su centro de trabajo, gestionar plataformas que solo son accesibles desde la IP donde se encuentra la estación de su trabajo, etc. Eso sí, deberá dejar encendida la PC a la que se quiere conectar y el programa abierto. Teniendo en cuenta lo que esto significa, sea responsable con el uso que le da a AnyDesk.

## Open Vpn

Image not found or type unknown





Cuando los cubanos escuchamos VPN, lo primero que nos viene a la mente es “burlar el bloqueo para hacernos de alguna aplicación o juego”. En otras partes del mundo, tiene una función similar, incluso se usa para conseguir servicios o productos que en su fase beta, solo están accesibles en regiones específicas. Pero una VPN puede ser utilizada más allá del ocio.

Si nos basamos en su concepto, una red privada virtual (o VPN) “es una forma segura de transportar datos privados a través de redes desconocidas”, que es justo lo que necesita una empresa que trabaja en constante comunicación con sus empleados. Por lo general, en el mundo, los trabajadores usan VPN mientras están fuera de la oficina, y son las empresas las que implementan este protocolo con las sucursales que tienen en varias ciudades, pues de esta manera, todos acceden a una única red privada.

Desde el punto de vista de seguridad, una VPN aporta además una fortaleza extra al entregar los paquetes de datos cifrados, que no podrían ser interceptados por una wifi pública, aunque como todo en esta vida, nunca se está del todo protegido, pero eso es algo para otro artículo.

Windows y Mac tienen sistemas de VPN incluidos. Existen otros gratuitos, y conocidos como Psiphon. Pero para este trabajo hemos seleccionado OpenVPN, por el tiempo que llevamos usándolo y el soporte que la comunidad SysAdmin de Cuba ofrece [en su página web](#).

Para montar un servidor para OpenVPN, lo podremos hacer en cualquier distribución de Linux, que al final, es lo que usan los administradores de red para gestionar toda la infraestructura de una entidad o empresa.

Siguiendo los pasos de Sysadmin de Cuba, podremos lograr la instalación ejecutando solo una línea de código. “Este script le permitirá configurar su propio servidor VPN en no más de un minuto, incluso si no ha usado OpenVPN antes. Ha sido diseñado para ser lo más discreto y universal posible”.

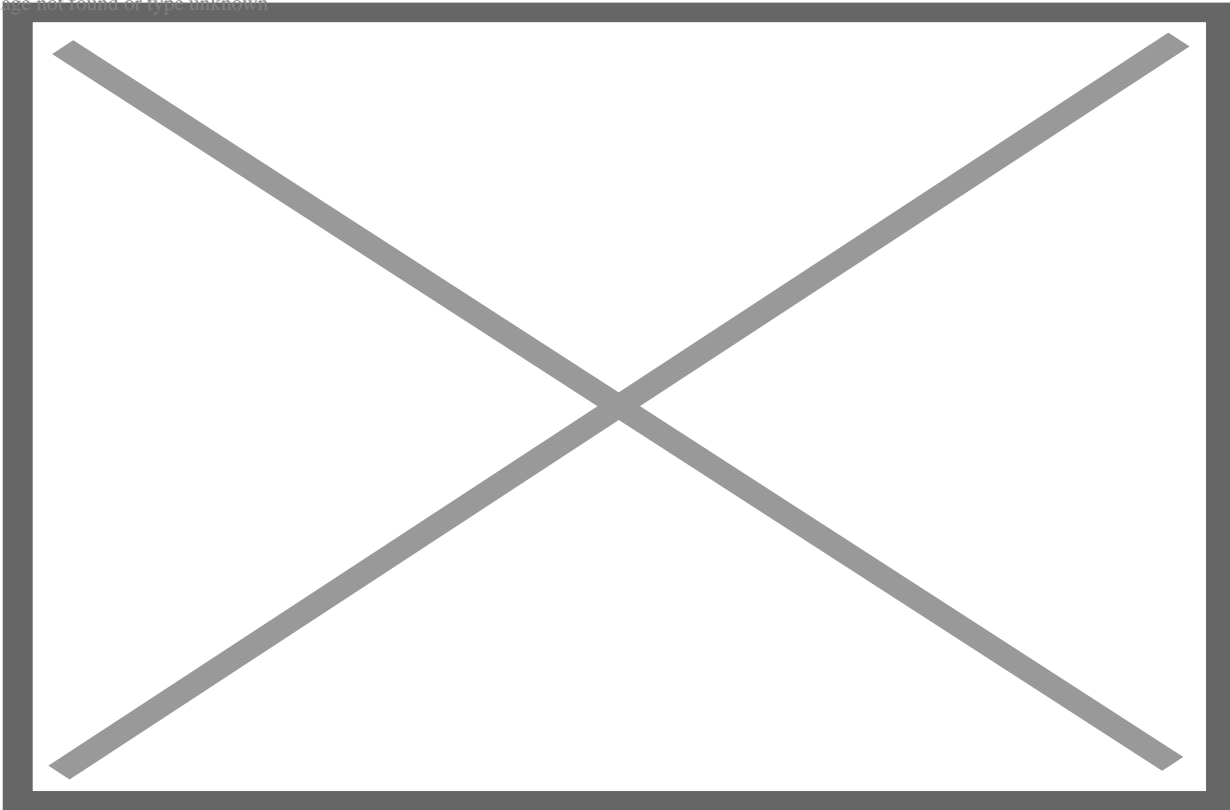
Ejecute el script y siga al asistente: `wget https://git.io/Jenc6 -O openvpn-install.sh && bash openvpn-install.sh`

Una vez que finaliza, puede ejecutarlo nuevamente para agregar más usuarios, eliminar algunos de ellos o desinstalar completamente OpenVPN.

Los usuarios de esa empresa podrán descargar el cliente para conectarse al servidor desde esta [página](#). Tras la instalación finalizada, solo deberán cargar el perfil que genera el servidor.

## Google Keep

Image not found or type unknown

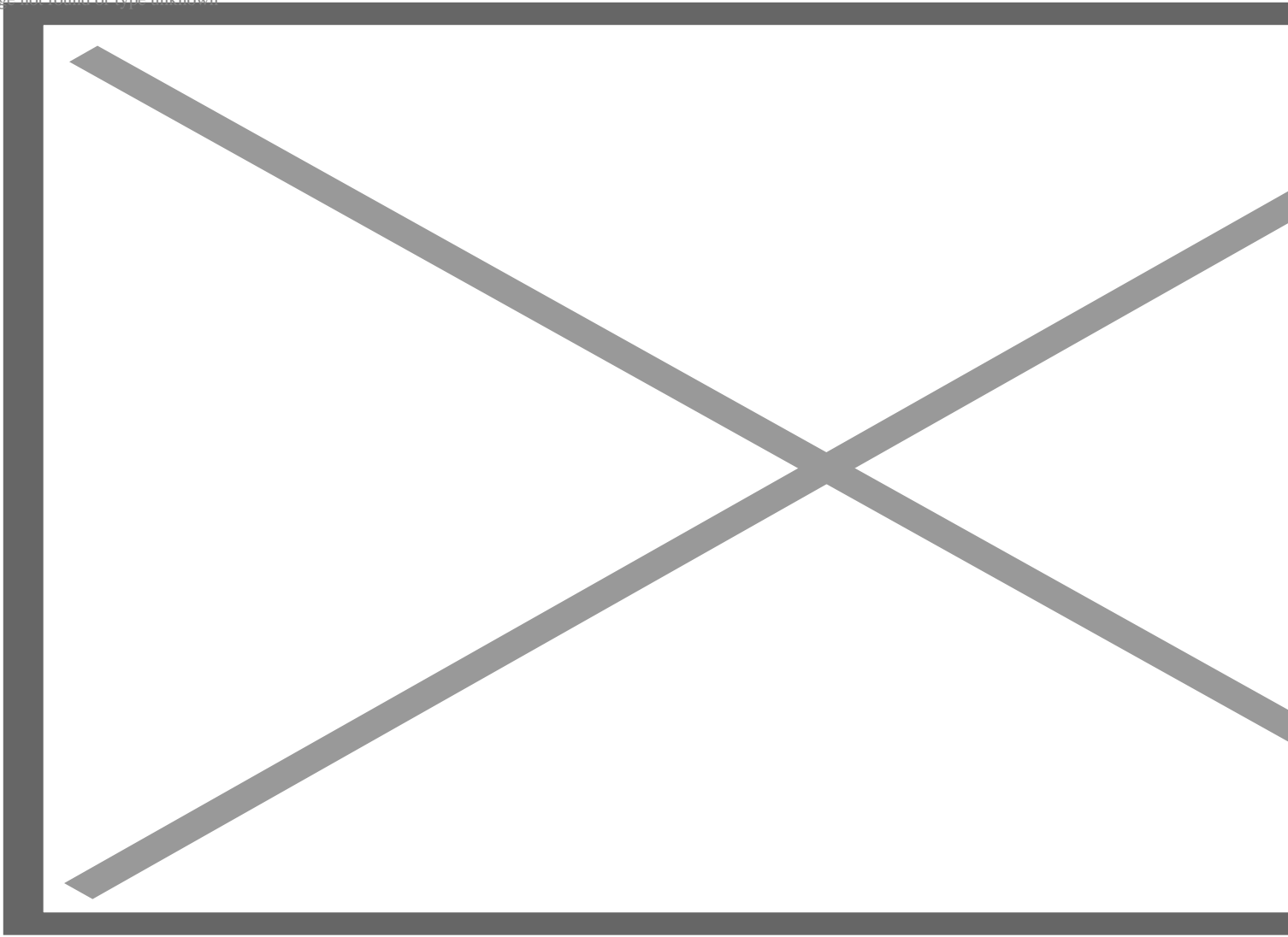


Este servicio no es más que un bloc de notas. La diferencia es que puedes crear listas, tarjetas colaborativas, recordatorios y combinar con la suite de Google. Además, está perfectamente vinculado con todos tus dispositivos, lo que hace que el trabajo sea más rápido cuando ya no tienes que usar cables de conexión o zona con cobertura para poder compartir tus ideas.

La versión actual, tanto web como aplicación móvil, cuenta con modo oscuro. En caso de tener un dispositivo de Google, la asociación con el asistente del gigante de Mountain View es cosa de locos. Eso sí, para acceder debes tener una cuenta. Puedes acceder desde este enlace.

## **Trello**

Image not found or type unknown



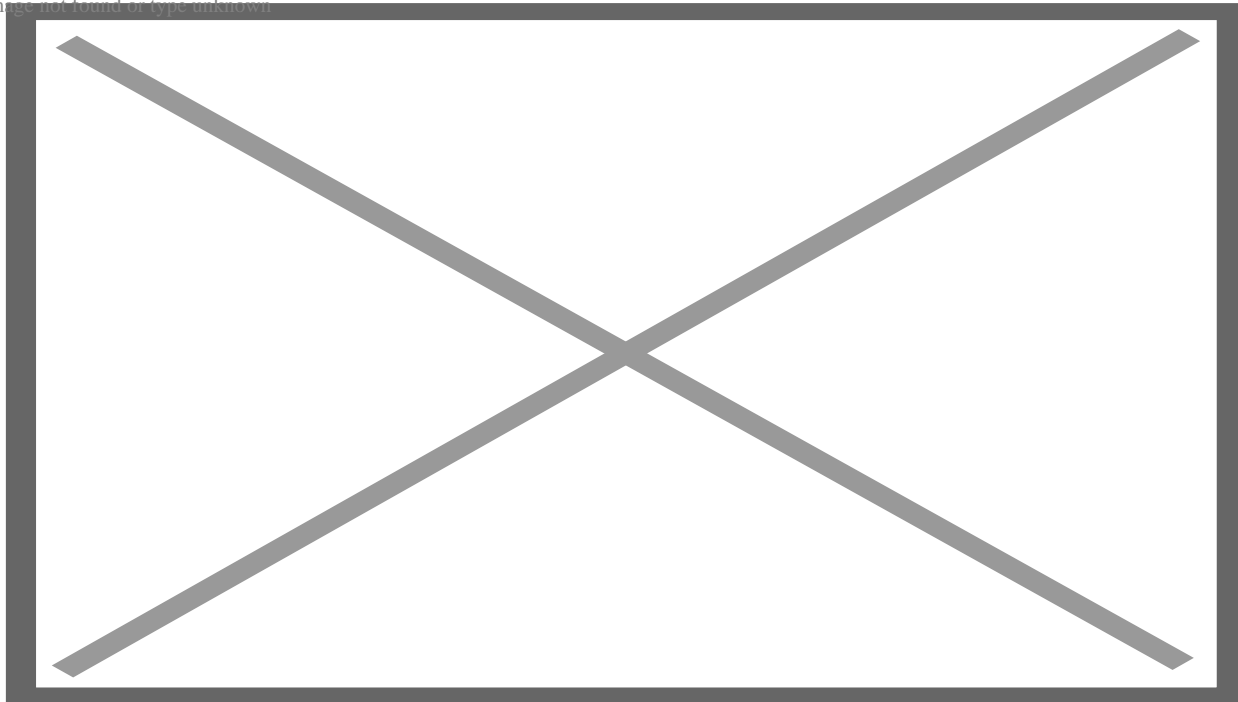
### **Foto: Tomanda de YouTube**

Existen muchos gestores de equipo, pero difícilmente alguno sea más completo que Trello. Con una arquitectura sencilla, podrás agregar tu equipo de trabajo, gestionar tareas usando tableros, medir horarios, crear flujos de trabajo y mucho más, en un entorno completamente colaborativo y en tiempo real. Además, permite la gestión de gran cantidad de personas, lo que sería muy útil para empresas grandes.

Su funcionamiento es simple. Ya seas el jefe de un pequeño negocio o una gran empresa, deberás crear la cuenta principal en [www.trello.com](http://www.trello.com), ya sea desde tu correo de la organización o usando la variante de Google. Una vez dentro, creas tu equipo de trabajo, invitas al personal que labora contigo y el resto, es crear tareas y completarlas. Los usuarios podrán ir eliminando tareas completadas al pasarlas de «en proceso» a «hecho».

## **Videollamadas**

Image not found or type unknown



## **Foto: ABC**

La aplicación más famosa en Cuba en estos momentos en WhatsApp. Pero si hablamos de teletrabajo, no es muy funcional, pues solo admite llamadas grupales hasta cuatro personas y su diseño no es muy profesional que digamos.

Para un uso más profesional, en el mundo se usa Skype. Permite hacer llamadas hasta 50 personas, y en el caso de la versión de pago hasta 250. Permite grabar además la pantalla y así como compartirla con usuarios que estés conversando. Sin embargo, para Cuba, por razones obvias, no es muy factible.

Es de esta forma que llegamos a Hangouts, que solo llega a 10 personas en simultaneo, pero es perfectamente compatible con ordenador y conexiones que usan proxy. Además, podrás acceder en su versión web y no tiene restricciones para Cuba, como es el caso de otras apps de videollamadas. Su uso es simple, solo debes tener una cuenta en Google.

Del gigante de Mountain View también está Duo, que llega hasta 12 personas y es un poco más limitada la función multiplataforma. Y para los usuarios de iOS, el increíble FaceTime puede llegar hasta 32 personas en simultáneo, pero es solo compatible con dispositivos con iOS 12.1 en lo adelante o para macOS. Eso sí, el problema del bloqueo a Cuba, persiste. ¿Pero eso no es un problema para el fandom de la manzana, no?

## **Plus para novatos**

En diversos hilos de Twitter usuarios de esa red social compartieron con el público algunos consejos para los que sean nuevos trabajadores a distancia. Algunos pueden parecer muy graciosos, pero para nada están lejos de la realidad.

1. Esto es un clásico en países más veteranos. No trabajen en pijama o ropa de dormir. Puede ser cómoda, al

- final estamos en casa, pero que sea diferente a la que se ponen para caer rendidos.
2. No trabajen en la misma habitación donde duermen. Esto parece una tontería, pero si lo hacen, seguramente en una semana tu cuarto va a parecer una zona de guerra.
  3. Y esto lo ponemos tal cual: “Os parecerá increíble que se os tenga que decir esto, pero creedme, es necesario: DUCHAOS TODOS LOS DÍAS”. Sin palabras ¿no?
  4. Ponte horarios, como si estuvieras en la oficina. Elige el que quieras, ya que al final, es una de las ventajas del teletrabajo, pero se estricto. No querrás terminar como los periodistas, ¿no?
  5. Es muy importante hacer pausas. Tómame un café, conversa dos líneas con tu madre o hermano, estira las piernas. Esto más que una recomendación médica, es un pie de nuestra banda de Xiaomi.
  6. Bajo ningún concepto, comas o bebas frente al ordenador. ¿Parece una tarea fácil? Hazle una foto a tu escritorio antes del día cero.
  7. Cuando llegue el fin de semana, imagina que la habitación donde trabajas no existe. No entres de ninguna manera.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/informatica/2020-03-30/por-que-teletrabajar-y-que-herramientas-usar>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde