Medidas de Seguridad y Consejos para participar de Videollamadas en “Reuniones de Trabajo, Reuniones Familiares o Clases en Línea”

En este artículo Estudio Desde Casa pretende desarrollar un conjunto de recomendaciones útiles para participar con Seguridad y Eficiencia en las diferentes videollamadas de Reuniones de Trabajo, Familiares o Clases en línea, independientemente de la aplicación que se utilice.

Es importante tener en cuenta que se puede participar de videollamadas en distintas situaciones de nuestra vida personal. En cada caso en particular, hay que aplicar diferentes matices en las recomendaciones que se desarrollarán más adelante.

Respetar las medidas de seguridad mínimas y tips de comportamiento generales te llevarán definitivamente al ÉXITO en tus videollamadas.

¿En qué momento puedo participar de videollamadas?

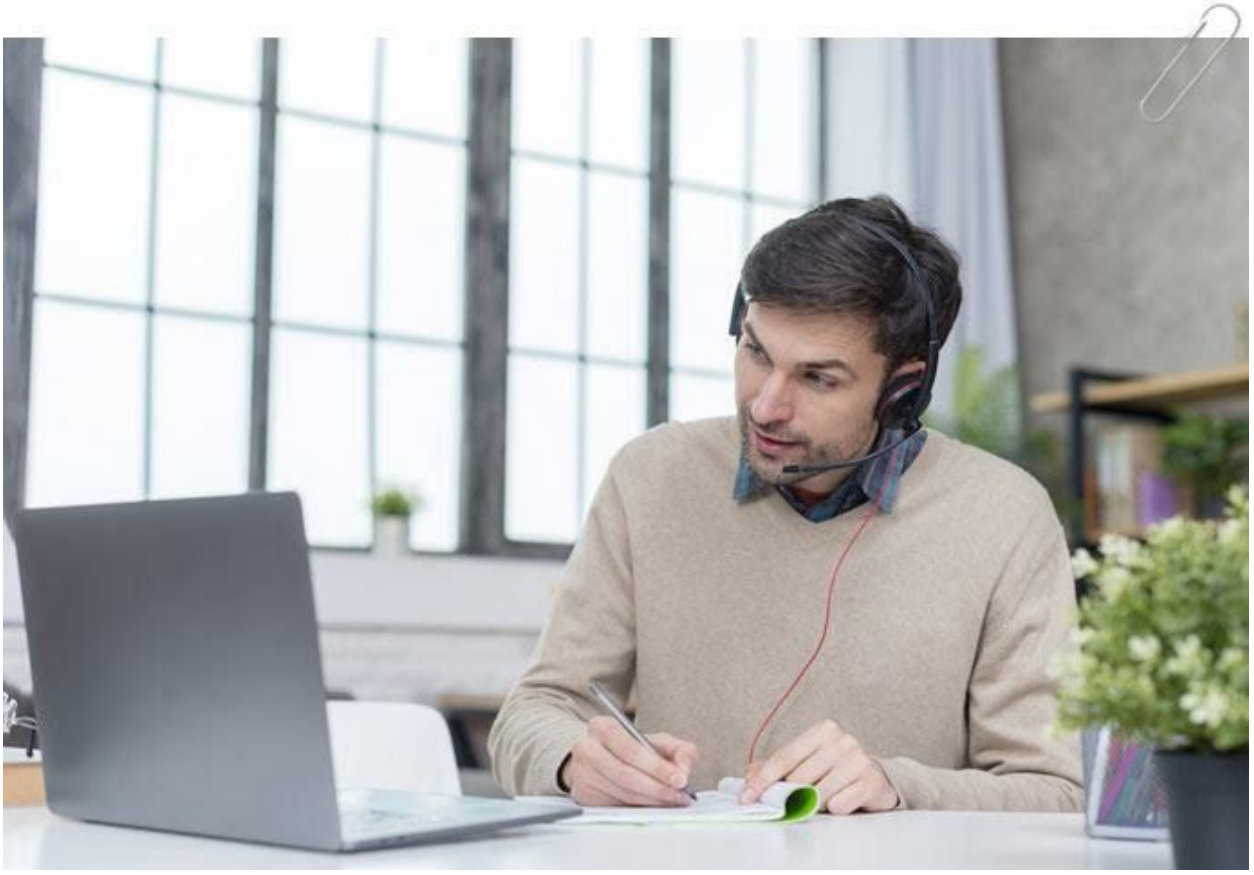
- Reuniones de trabajo (teletrabajo) entre dos personas o grupales.
- Cursos en línea entre dos personas o grupales.
- Clases de capacitación personalizadas.
- Reuniones grupales entre familiares o con amigos.

Recomendaciones sobre el SOFTWARE y DISPOSITIVOS que intervienen en la videollamada

- **SIEMPRE es importante mantener actualizado el software de videollamadas,** ya que de esa manera nos estamos asegurando tener las últimas características y medidas de seguridad del mismo. Un software actualizado resuelve los problemas de vulnerabilidad de las versiones antiguas. Hay que actualizarlo con la herramienta de actualización que tenga incorporada la aplicación o bajarse siempre la actualización desde el sitio web oficial. De esta manera estaremos asegurando que el actualizador no venga acompañado de virus o programas maliciosos.
- **También hay que mantener actualizado el antivirus de nuestra Pc o teléfono móvil**. Son recomendables las versiones de pago Premium o Profesionales ya que proveen un conjunto de herramientas de seguridad más avanzadas que los Antivirus Free o Gratuitos. Hay que asegurar tener en el dispositivo un buen Cortafuegos, Escudo de WebCam, Protector de contraseñas y Escudo de datos confidenciales.
- **Es muy importante conocer bien el software** que utilizaremos para realizar la videollamada. La mayoría de los problemas devienen del desconocimiento de las características y de las configuraciones generales que se pueden aplicar al software que se utiliza. Entre los diferentes programas que se usan en la actualidad podemos nombrar Zoom, Jitsi meet, Google Meet, Whatsapp, Messenger Rooms, etc. Todos ellos luchan constantemente para mejorar sus características y seguridad.
- **Para conectarse a una videollamada se recomienda usar un Pc** y utilizar los teléfonos móviles como plan B. Las computadoras poseen mayor poder de procesamiento de datos y un tamaño de la pantalla es superior en comparación a los dispositivos móviles. Todo ésto hará que el usuario tenga una mejor experiencia durante la videollamada.
- **Tener una buena conexión a internet de banda ancha** es fundamental para el ÉXITO de la videollamada. La velocidad de internet tanto para enviar y recibir datos influye directamente en la calidad de la videollamada de todos los participantes. Es importante chequear la velocidad de internet antes de empezar

una reunión en línea. Puede ingresar a Speedtest de Ookla https://www.speedtest.net/es y chequear su conexión a internet.

- **Hay que ubicarse lo más cerca posible del router** y si es necesario, podemos conectarnos a internet vía cable. Lo más importante es buscar una mayor potencia en la señal. Así se logrará que la conexión no se interrumpa.
- Finalmente, **es importante chequear cuantos dispositivos están conectados a la red WiFi** en el momento de la videollamada. Hay que tener en cuenta que el ancho de banda de nuestra conexión a internet de divide entre todos los dispositivos que hacen uso de ella. Hay que descongestionar el uso de la red Wifi al momento de realizar la videollamada.

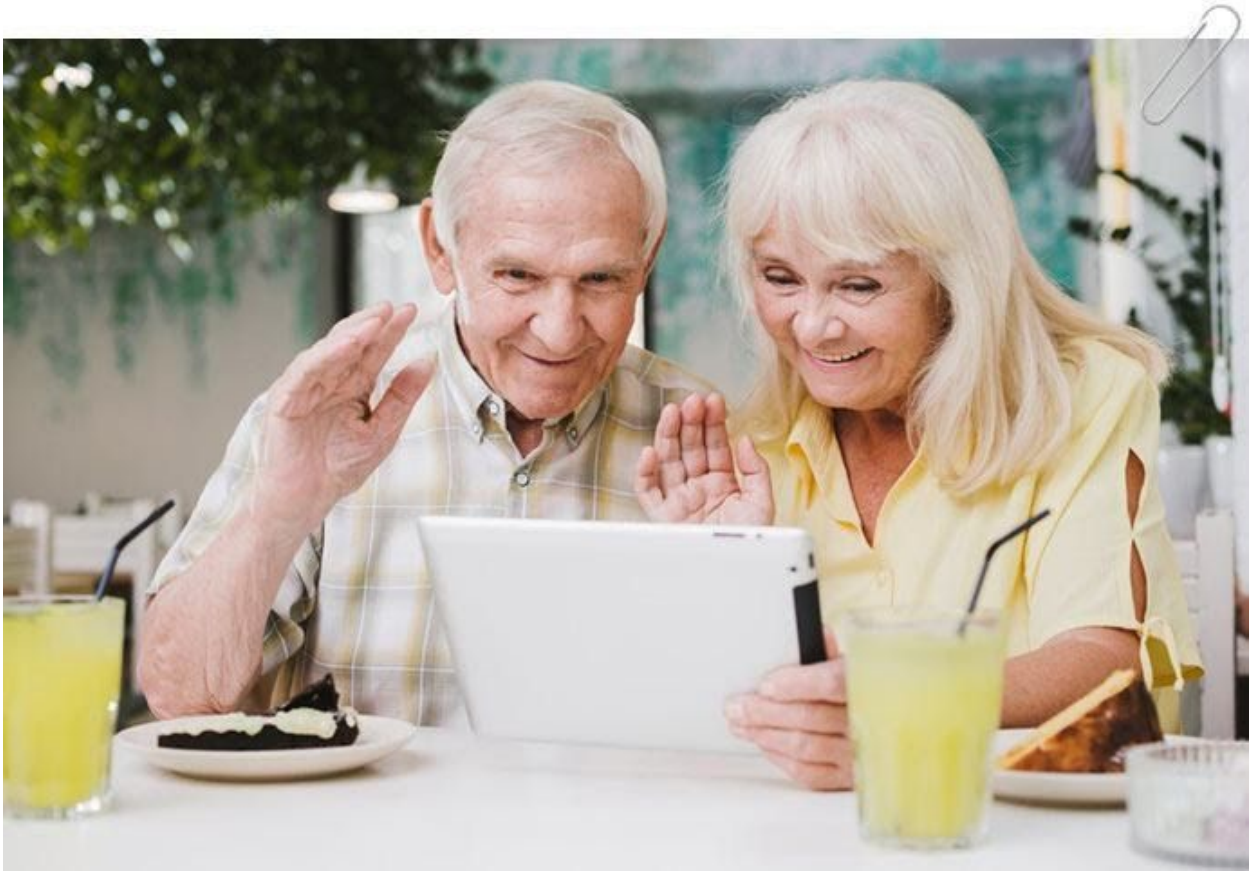


Las videollamadas se han transformado en un factor fundamental del trabajo cotidiano. Contar con el Software y Dispositivos adecuados elevarán la eficiencia en el desarrollo de las reuniones en línea.

Recomendaciones sobre la ILUMINACIÓN y el AMBIENTE en el que se va a desarrollar la videollamada

- **La iluminación es muy importante**. Principalmente, no se debe usar luz trasera porque genera un efecto de contraluz y el participante se ve oscuro.
- También, **hay que evitar la iluminación sólo de un lado** para no generar sombras en el lado opuesto.
- **Se pueden utilizar luces rebotadas en una pared** para no dar directo y de lleno sobre el rostro de los participantes.

- Y si la fuente de luz es muy potente **se puede utilizar diferentes filtros** como filminas o telas traslúcidas para que la iluminación no sea tan dura.
- **Hay que escoger un sitio donde no existan distracciones**, tránsito de gente y ruidos molestos.
- **Finalmente, hay que prestar atención a los fondos y a la decoración** que aparece atrás en el encuadre de los videos. Algunas aplicaciones realizan difuminado del fondo o cambio del fondo por una imagen a elección. Si utilizamos esta opción, es recomendable usar fondos que no llamen tanto la atención como fondos lisos y claros.



La Iluminación y preparación del Ambiente en el que se va a desarrollar la videollamada aporta a los demás participantes una mejor experiencia en la comunicación.

Recomendaciones sobre el SONIDO de la videollamada

- Si utilizamos un Pc de escritorio o notebook **es muy recomendable utilizar auriculares con micrófono** externos. Los auriculares aíslan al participante de ruidos externos generando una mejor experiencia en el usuario. A su vez, protegen la privacidad de la charla ante diferentes personas que pueden estar cerca del participante de la videollamada.
- **Si nos conectamos a la misma reunión con varios dispositivos** a la vez (teléfono móvil y Pc) es necesario silenciar uno y utilizar auriculares con micrófono en el otro para evitar acoplamientos y bucles.

- También se pueden usar los auriculares con micrófono de los teléfonos móviles.
- De todas maneras, si se participa de una videollamada en ambientes aislados, **se puede prescindir del auricular con micrófono** siempre y cuando el micrófono y parlantes de los dispositivos sean de buena calidad y emitan buen sonido o recepten bien nuestra voz.

Recomendaciones para tener en cuenta DURANTE el desarrollo de la videollamada

- **El comportamiento y precauciones de seguridad puede variar** de acuerdo a la cantidad y calidad de los participantes. Es muy diferente participar de reuniones con una o pocas personas “conocidas”, que de reuniones masivas con una gran cantidad de participantes “desconocidos”.
- Siempre **hay que ingresar a la videollamada con el nombre y apellido real.** De esta manera estaremos informando a los demás participantes quienes somos y le brindamos seguridad.
- **Hay que trabajar la imagen personal**. Cuidar la vestimenta total y completa, el peinado y maquillaje. Prestar atención a los pequeños detalles. Hay que buscar colores que contrasten con el fondo utilizado. Hay muchos momentos en que el participante se tiene que levantar de imprevisto y no puede estar preparado de la cintura para arriba.
- **Tener el material de trabajo listo es crucial**, ejemplo de ellos: material para tomar notas, prácticos impresos, libros, etc. Como también es importante contar con agua o diferentes infusiones para beber.
- Hay que **limpiar la cámara** de suciedad y grasitud para que capte una correcta imagen. También hay que chequear que los **auriculares, micrófonos o parlantes estén correctamente conectados**.
- **Encuadre y el ángulo de la cámara**: Ni muy cerca, ni muy lejos. Hacer una toma desde la altura del pecho y hasta cinco centímetros por encima de la cabeza para determinar la distancia de la cámara. A su vez, **la cámara tiene que estar a la altura de los ojos**. Nunca hacer tomas desde abajo o desde muy arriba. Utilizar cajas, libros, trípodes o mini trípodes para elevar la computadora o teléfono móvil.
- Hay que chequear que las reuniones de las que voy a participar posean **contraseña de acceso**. Esto es fundamental para que no puedan ingresar participantes extraños. Las contraseñas siempre deben ser privadas y no publicarse en internet.
- **Es recomendable que la reunión posea una sala de espera** para que el anfitrión acepte a los participantes. Las salas de espera son una medida de seguridad importante para realizar el filtro de acceso a la reunión.
- **Accede a las reuniones a través de los enlaces que te envíen los anfitriones de la reunión**. Desestima aquellas invitaciones que no sean comunicadas por contactos o cuentas conocidas o que hayan sido publicadas

abiertamente en páginas de internet. Hay que saber previamente qué contacto me va a invitar a una reunión o videollamada. No hay que compartir los enlaces o ID de acceso en forma pública para que cualquier desconocido pueda ingresar a la reunión.

- **Hay que tratar de participar con el micrófono en silencio** y si se puede también con la cámara apagada. **Cuando sea necesario** hablar hay que **activar el micrófono** con la herramienta correspondiente. Ésto mejora la calidad del audio global de la reunión y evita bucles e interferencias ya que el micrófono capta todos los sonidos ambientales. El tener la cámara y el micrófono desactivados reduce la transferencia de datos haciendo más fluida la conexión.
- Es muy importante que **el anfitrión cierre o bloquee la sala de reunión** cuando ya estén dentro todos los participantes deseados.
- Es recomendable que el anfitrión **deshabilite la opción de compartir pantalla por parte de los participantes** para que los mismos no puedan mostrar cosas desagradables o fuera de lugar a los demás participantes durante la reunión. Una vez iniciada la reunión, el anfitrión puede permitir que determinados participantes compartan la pantalla cuando sea apropiado.
- El anfitrión tiene que **decidir si es necesario tener activado el chat privado** en la videollamada. También puede **bloquear el intercambio de archivos entre participantes** o configurar que tipo de archivos se pueden intercambiar. Si participamos de una reunión pública y masiva **nunca hay que descargar ni ejecutar archivos** que nos envíen participantes desconocidos.
- En el caso en que el chat esté activado, hay que **leerlo detenidamente** para hacer sugerencias y consultas de dudas.
- **Siempre hay que levantar la mano** si deseas hacer una consulta o comentario. Si son muchos participantes podemos levantar la mano de la aplicación y si tenemos la cámara encendida podemos levantar la mano físicamente. **Nunca hay que hacer interrupciones con la voz** para no generar un caos sonoro.
- **Nunca hay que transmitir datos privados** durante la videollamada como contraseñas y datos de acceso a diferentes plataformas.
- También **hay que evitar movimientos bruscos** para no enviar demasiada información por la conexión y así saturar la misma.
- **Es fundamental mirar a la cámara cuando estamos hablando** ya que el lente de la misma son los ojos de los demás participantes de la reunión. Siempre es recomendable trasladar la miniatura del otro participante cerca de la cámara para dar la sensación de que siempre lo estamos mirando a los ojos.
- Finalmente, **mientras hablamos es importante vocalizar correctamente y generar pequeñas pausas para que los demás te puedan escuchar bien** debido a los retrasos de internet y así permitir que te puedan contestar correctamente. De esta manera contribuimos a un diálogo fluido y ordenado.

Respetar todas las recomendaciones durante la videollamada contribuirán siempre a desarrollar una perfecta reunión grupal.

Para culminar hay que destacar que a medida que pase el tiempo las aplicaciones que se utilicen para las videollamadas van a ser mucho más completas, seguras e intuitivas. Transformando este modo de comunicación en el más utilizado por la sociedad moderna.

La información que provee este artículo se puede complementar con nuestro otro post de “Recomendaciones generales para participar de una clase o curso virtual”.