Lista de autoverificación de requisitos TIC

Antes de comenzar el trabajo a distancia, es responsabilidad de la persona empleada, verificar que cumple requisitos de hardware, software, conexión a Internet y medidas de seguridad esenciales para un entorno de trabajo remoto protegido.

- **Requisitos hardware:** Ordenador con un procesador de dos o más núcleos y al menos 4 GB de memoria RAM, monitor,teclado,ratón, micrófono y auriculares (o altavoces) y cámara web.
- **Requisitos software:** sistema operativo: Windows 11, macOS 13 (o superior) o Linux; actualizados con los últimos parches de seguridad, navegador web (Edge, Safari, Firefox o Chrome; actualizados con los últimos parches de seguridad), antivirus actualizado, cliente de conexión remota segura VPN (Red Privada Virtual) para acceso a aplicaciones restringidas de la universidad, certificado digital de la FNMT, si necesita acceder a aplicaciones de administración Electrónica o firmar digitalmente.
- **Requisitos de conexión a Internet:** conexión a Internet de al menos 16 Mbps de bajada y 6 Mbps de subida. Se recomienda la conexión por cable frente a la conexión WIFI para mejorar la velocidad de conexión.

Estos requisitos se revisarán periódicamente para adaptarse a la evolución de las versiones de software.

A continuación, se explica cómo verificar los requisitos de ordenador (procesador, RAM), sistema operativo, antivirus, bloqueo de pantalla y medidas de seguridad básicas.

La persona en modalidad trabajo a distancia deberá acreditar con una declaración responsable, que también dispone de los periféricos necesarios: monitor,teclado,ratón, micrófono y auriculares (o altavoces) y cámara web.

Si tu ordenador tiene Windows

Comprueba que tienes instalado Windows 11

Para cumplir este requisito TIC, asegúrate que tienes instalado Windows 11.

- Haz clic en Inicio de Windows, luego pulsa “Configuración”.
- Usa la caja de búsqueda para localizar configuraciones. En busca esta configuración escribe: “especificaciones de Windows” y luego pulsa en “Especificaciones de Windows”.
- En el área de la derecha, obtendrás la información del equipo y de Windows:
    - La memoria RAM instalada, los procesadores, etc.. (arriba)
    - Versión de Windows (desplegando Especificaciones del dispositivo)

Comprueba que el sistema operativo tiene las últimas actualizaciones

Para cumplir este requisito TIC, tu equipo deberá estar actualizado.

Sigue estos pasos:

- Haz clic en Inicio de Windows, luego pulsa “Configuración”.
- En el menú lateral, pulsa “Windows Update”.

El mensaje que debería aparecer es **¡Todo está actualizado!**

Si hubiera actualizaciones disponibles, haz lo siguiente:

- Selecciona Buscar actualizaciones de Windows.
- Luego, pulsa Descargar & instalar.

Comprueba que tienes un antivirus instalado y que está actualizado

Para cumplir este requisito TIC, tu ordenador tiene que tener instalado y actualizado un antivirus.

Windows 11, ya cuenta con un antivirus denominado Antivirus Microsoft Defender. ¡No necesitas comprar ni instalar otro antivirus para estar protegido de inmediato!

Sigue estos pasos para comprobar que Microsoft Defender Antivirus está activado y actualizado:

- Haz clic en Inicio de Windows, luego pulsa “Configuración”.
- Usa la caja de búsqueda para localizar configuraciones. En buscar esta configuración escribe: “Protección antivirus y contra amenazas”.

Revisa que las siguientes opciones están en verde:

- Configuración de antivirus y protección contra amenazas
- Actualizaciones de protección contra virus y amenazas

Bloqueo por inactividad inferior a 15 minutos.

Para cumplir este requisito TIC, deberás configurar el bloqueo automático en tu ordenador, con un tiempo inferior a 15 minutos.

Sigue estos pasos:

- Haz clic en Inicio de Windows, luego pulsa “Configuración”.
- En el menú lateral, busca esta configuración “protector de pantalla” y luego elige “Cambiar el protector de pantalla”.

Si tu ordenador tiene Mac OS

Comprueba que tienes instalado macOS 13 (o superior)

Para cumplir este requisito TIC, asegúrate que tienes instalado macOS 13 (o superior).

1. Haz clic en el **icono de la manzana,** en la esquina superior izquierda de tu pantalla.
2. Selecciona la primera opción: **"Acerca de este Mac"**.

Comprueba que el sistema operativo tiene las últimas actualizaciones

Para cumplir este requisito TIC, tu equipo deberá estar actualizado.

Sigue estos pasos:

1. Abre el **menú Apple** > **Ajustes del Sistema**.
2. En la barra lateral, selecciona **General**.
3. Haz clic en **Actualización de software**.

El mensaje que debería aparecer es "El Mac está actualizado":

Si hubiera actualizaciones disponibles, haz en el botón "Actualizar ahora".

Comprueba que tienes un antivirus instalado y que está actualizado

Para cumplir este requisito TIC, tu ordenador tiene que tener instalado y actualizado un antivirus.

En Mac, la protección se divide en dos capas:

1. **Antivirus de terceros** (Software que tú o tu empresa instalaron, como Norton, McAfee, Malwarebytes).
2. **Antivirus nativo de Apple** (XProtect), que es invisible, no tiene "icono" y viene preinstalado.

Si no instalaste nada: Tienes **XProtect** (nativo de Apple). Verifica en "Información del Sistema" que las fechas de *XProtectPlistConfigData* sean recientes.

Si instalaste algo: Busca el icono en la barra superior derecha. Si el icono está gris o tiene un signo de exclamación (!), ábrelo inmediatamente porque necesita atención.

Bloqueo por inactividad inferior a 15 minutos.

Para cumplir este requisito TIC, deberás configurar el bloqueo automático en tu ordenador, con un tiempo inferior a 15 minutos.

Para que esto funcione correctamente, debemos ajustar **dos parámetros**:

1. **El temporizador:** Cuánto tiempo debe pasar sin tocar el ratón para que la pantalla se apague.
2. **El cerrojo:** Exigir que el Mac pida la contraseña *inmediatamente* (o casi) después de que se apague la pantalla.

Sigue estos pasos:

1. Abre el **menú Apple** > **Ajustes del Sistema**.
2. En la barra lateral, baja y selecciona **Pantalla de bloqueo**.
3. Aquí debes configurar dos opciones clave:
    - **A. El Temporizador:** Busca la opción **"Apagar la pantalla cuando esté inactivo..."** (verás una para batería y otra para adaptador de corriente).
        - Despliega el menú y selecciona un tiempo **menor a 15 minutos** (te recomiendo **5 o 10 minutos** para un buen equilibrio entre seguridad y comodidad).
    - **B. El Cerrojo:** Busca la opción **"Solicitar contraseña tras iniciar el salvapantallas o apagar la pantalla"**.
        - Cámbialo a **"Inmediatamente"** o **"Tras 5 segundos"**.
        - *Nota:* Si dejas esto en "Tras 1 hora", aunque la pantalla se apague a los 10 minutos, cualquiera podría reactivarla sin clave durante esa hora de hueco.

4. Vuelve al menú principal de Preferencias y ve a **Seguridad y privacidad**
5. En la pestaña **General**, asegúrate de que el candado de abajo a la izquierda esté abierto (si no, ábrelo con tu clave).
6. Marca la casilla: **"Solicitar contraseña [inmediatamente] tras iniciarse el reposo o el salvapantallas"**. Asegúrate de que el menú desplegable diga "inmediatamente" o "5 segundos después".

Velocidad de conexión a Internet

Para cumplir este requisito TIC, la velocidad de bajada (download) deberá ser al menos de 16 Mbps y la velocidad de subida (upload) deberá ser al menos de 6 Mbps.

Sigue estos pasos para comprobar la velocidad de tu conexión a Internet:

- Abre el navegador.
- Ve a la página test de velocidad de conexión a Internet (SpeedTest de RedIRIS).
- Pulsa el botón Start.