



**UNIVERSIDAD
DOMINICANA**

O&M

**SABER
PENSAR
TRABAJAR**

NOMBRE:

Paul Joel Cruz Hernández.

MATRICULA:

22-SISN-3-011.

MATERIA:

TECNOLOGIA DEL COMPUTADOR.

DOCENTE:

Ing. Rafael Antonio Marte Osborne.

CIUDAD:

Puerto Plata, REP. DOM.

FECHA:

29 de Junio del año 2023.

Realizar reporte del siguiente video

- <https://www.youtube.com/watch?v=t2i3LJiHEY>

Reporte: Ergonomía y su impacto en la salud laboral.

Introducción:

La mala postura durante las actividades laborales puede causar dolores de cabeza, cuello, hombros y espalda. La ergonomía busca optimizar la interacción entre el trabajador, la máquina y el entorno laboral para minimizar el estrés, la fatiga y mejorar el rendimiento.

Desarrollo:

El video menciona que una mala postura durante largos períodos de tiempo puede resultar en dolores de cabeza, cuello, hombros y espalda. Estos problemas se generan cuando se rompe el equilibrio y la relación entre las diferentes partes del cuerpo. La ergonomía, definida como la ciencia que busca optimizar la interacción entre el trabajador, la máquina y el ambiente de trabajo, se presenta como una solución para minimizar el estrés, la fatiga y aumentar el rendimiento laboral.

El video destaca que los trastornos musculoesqueléticos, problemas en la vista, problemas en la piel y otros problemas de salud y estrés son los más frecuentes en relación con una mala postura. Se plantea la pregunta de si el brillo de la pantalla y el tamaño de la letra afectan la visión, y se confirma que un brillo excesivo y un tamaño de letra pequeño pueden causar molestias oculares y problemas de visión. Se recomienda reducir el brillo de la pantalla y no forzar la vista.

Problemas comunes relacionados con la mala postura:

Trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales, problemas de piel y otros problemas de salud y estrés. Factores personales y laborales que contribuyen a estos problemas: Sedentarismo, obesidad, traumatismos deportivos, tensiones musculares, actividades repetitivas y levantamiento de peso.

Soluciones para una buena ergonomía en la oficina:

- Ajustar la altura del ordenador y usar un soporte para mantenerlo a la altura de los ojos.
- Utilizar un teclado alternativo.
- Alinear la altura de la mesa para descansar los brazos al teclear.
- Ajustar la silla a la altura de la rodilla y el respaldo a la curva de la espalda baja.
- Apoyar correctamente el brazo y la muñeca al utilizar el mouse y el teclado.
- Mantener las cosas necesarias a distancias adecuadas.

Conclusión:

La ergonomía en el trabajo es importante para prevenir problemas de salud relacionados con la mala postura. Mejorar los puestos de trabajo mediante la aplicación de principios ergonómicos puede aumentar la productividad y reducir las pérdidas económicas causadas por enfermedades

ocupacionales. Es fundamental reconocer los signos de malestar y tomar medidas para mejorar la ergonomía en el entorno laboral.

Realizar reporte del siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=24CM4g8V6w8>

Reporte: la Obsolescencia Programada: Impacto en la Sociedad de Consumo

Introducción:

En base a la investigación y análisis del fenómeno de la obsolescencia programada, se ha elaborado este informe con el objetivo de analizar su impacto en la sociedad de consumo. Este fenómeno consiste en la planificación y acortamiento intencional de la vida útil de los productos por parte de los fabricantes, con el propósito de fomentar el consumo y generar mayores ganancias. El presente informe se basa en un video documental que revela cómo la obsolescencia programada ha influido en nuestra vida diaria desde los años 20.

Desarrollo:

El video documental expone ejemplos concretos de obsolescencia programada, como el caso de una impresora que falla y el fabricante recomienda su reemplazo en lugar de ofrecer opciones de reparación. Esto evidencia una estrategia comercial en la que la durabilidad de los productos se sacrifica en beneficio de las ventas. Esta práctica ha llevado a la creación de una cultura de consumo desechable, en la cual los productos son reemplazados con frecuencia, generando un impacto significativo en el medio ambiente.

A lo largo del documental, se explica cómo los fabricantes han buscado reducir la vida útil de los productos de manera sutil, desde el diseño de componentes frágiles hasta el control de la producción para asegurar que los productos cumplan con una vida útil limitada. Esto se ejemplifica con el caso de las bombillas, donde se evidencia la disminución progresiva de su duración a lo largo del tiempo, a pesar de existir tecnología para crear bombillas con una vida útil mucho mayor.

Conclusión:

El fenómeno de la obsolescencia programada ha tenido un impacto significativo en nuestra sociedad de consumo. Ha influido en la forma en que interactuamos con los productos, promoviendo una mentalidad de "usar y tirar" en lugar de valorar la durabilidad y la reparabilidad. Esta práctica no solo afecta nuestra economía, sino también el medio ambiente, ya que implica una sobreproducción de bienes y un aumento en la generación de residuos.

Es fundamental fomentar una mayor conciencia sobre la obsolescencia programada y promover alternativas sostenibles, como la reparación y el diseño de productos duraderos. Los consumidores pueden ejercer su poder de elección optando por productos de calidad, investigando sobre la durabilidad de los mismos y exigiendo mayor transparencia por parte de los fabricantes.

Asimismo, es importante que los gobiernos y las instituciones reguladoras implementen políticas que fomenten la sostenibilidad y desincentiven la obsolescencia programada. Estas acciones pueden incluir la promoción de la reparación y el reciclaje, el establecimiento de estándares de durabilidad para los productos y la implementación de incentivos fiscales para las empresas que adopten prácticas sostenibles.

investigar y plantear

- <https://www.udemy.com/logica-programacion-aprende-programar-en-cualquier-lenguaje/learn/#/>

Reporte del Curso "Introducción a la Programación"

El curso "Introducción a la Programación" consta de tres secciones principales: Introducción, Fundamentos de Programación y Diferentes Lenguajes de Programación. A continuación, presentaré un resumen y análisis de cada sección.

Introducción:

En esta sección, se brindan 6 videos con una duración total de 30 minutos. Los videos abordan temas como los principios básicos de programación, los requisitos necesarios para programar, la relación entre las matemáticas y la programación, los operadores matemáticos en programación y las metodologías utilizadas en programación. Aunque no se mencionan los contenidos específicos de cada video, se puede inferir que esta sección proporciona una visión general de los conceptos fundamentales en programación y establece las bases para el resto del curso.

Fundamentos de Programación:

La sección de Fundamentos de Programación consta de 19 videos con una duración total de 1 hora y 37 minutos. En estos videos, se cubren una variedad de temas esenciales para comprender la programación. Algunos de los temas tratados incluyen la instalación de software necesario, conceptos elementales, tipos de datos, variables y constantes, estructuras condicionales (if-else y switch), operadores aritméticos, operadores relacionales, operadores lógicos, bucles, arrays y matrices, algoritmos, diagramas de flujo y pseudocódigo.

Esta sección del curso parece ser muy completa y aborda de manera detallada los fundamentos necesarios para comenzar a programar. Además de los videos, se incluyen prácticas que permiten a los estudiantes aplicar los conocimientos adquiridos. Esto es especialmente valioso, ya que la programación es un campo práctico en el que la experiencia directa es esencial para el aprendizaje.

Diferentes Lenguajes de Programación:

En la última sección del curso, se exploran diferentes lenguajes de programación. Se presentan 12 videos con una duración total de 33 minutos. Los lenguajes de programación abordados incluyen Java, Python, Ruby, Microsoft ASP.Net, JavaScript, PHP, HTML y CSS, C y C++, Swift y SQL. Además

de proporcionar una introducción a cada lenguaje, se incluye un video sobre cómo elegir un lenguaje de programación adecuado.

Esta sección resulta especialmente útil para los estudiantes que deseen ampliar su conocimiento y explorar diferentes opciones de lenguajes de programación. Cada video presenta una breve descripción de los lenguajes y su uso, lo que permite a los estudiantes tener una idea general de sus características y aplicaciones.

Análisis General:

El curso "Introducción a la Programación" ofrece una sólida introducción a los conceptos fundamentales de la programación. La sección de Fundamentos de Programación es especialmente valiosa, ya que aborda de manera detallada los temas esenciales para comenzar a programar. Las prácticas incluidas permiten a los estudiantes aplicar los conocimientos adquiridos y desarrollar habilidades prácticas.

Una fortaleza del curso es su estructura clara y organizada. Cada sección se divide en videos individuales, lo que facilita el seguimiento y la revisión de los contenidos. Además, la duración de cada video está claramente indicada, lo que permite a los estudiantes planificar su tiempo de estudio de manera más eficiente.

En resumen, el curso "Introducción a la Programación" ofrece una sólida base para aquellos que desean comenzar a programar. Cubre los conceptos fundamentales de la programación, proporciona una introducción a diferentes lenguajes de programación y ofrece oportunidades para la práctica. Con algunas mejoras en la descripción de los contenidos y la inclusión de ejercicios prácticos adicionales, este curso podría ser aún más efectivo en el desarrollo de habilidades de programación.

investigar y plantear

- <http://www.programaswebfull.net/>

La página web proporciona una variedad de contenido relacionado con diferentes temas, desde fórmulas básicas de Excel hasta descargas de software y publicaciones sobre diferentes temas tecnológicos. A continuación, se presenta un análisis detallado de los diferentes apartados:

Fórmulas Excel básicas:

Este apartado ofrece información sobre 30 fórmulas de Excel que se consideran indispensables. El contenido parece estar dirigido tanto a principiantes como a usuarios experimentados de Excel. No se proporciona información específica sobre las fórmulas en sí, lo cual podría limitar la utilidad del contenido.

Alternativas a Office:

Aquí se presentan 12 alternativas gratuitas a Microsoft Office. El objetivo es proporcionar opciones para crear, editar y compartir documentos sin tener que pagar por Office. Esta sección puede ser útil para aquellos que buscan opciones gratuitas y desean explorar alternativas a Office.

Microsoft Edge:

Este apartado destaca 25 funciones de Microsoft Edge, el navegador web de Microsoft. Se mencionan innovaciones en inteligencia artificial, productividad y gestión de sitios web. El contenido parece estar diseñado para resaltar las características de Microsoft Edge y persuadir a los usuarios a elegirlo como su navegador predeterminado.

Descargas:

En esta sección se presentan varias descargas de software. Los productos mencionados incluyen Zinstall Migration Kit Pro, Zinstall Win Win, EaseUS Todo PCTrans, Mokup Frames, uTorrent Classic y uTorrent Pro. Cada descripción proporciona información básica sobre el software y ofrece la posibilidad de descargarlo. Parece que el enfoque principal es promover y facilitar la descarga de estos productos.

Posts:

Este apartado presenta varios artículos sobre diferentes temas, como la transferencia de archivos y programas entre computadoras, la obtención de seguidores reales en Instagram, cómo proteger la privacidad en dispositivos móviles, trucos y funcionalidades de Windows 10/11, y cómo usar TikTok 18 en diferentes dispositivos. Estos artículos ofrecen información y consejos sobre estos temas específicos.