



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