

GUIA DE OBSERVACIÓN PARA EXPOSICION

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE SAN ANDRÉS TUXTLA		NOMBRE DEL CURSO: ADMINISTRACIÓN DE LOS RECURSOS Y LA FUNCIÓN INFORMÁTICA.		
NOMBRE DEL DOCENTE: Guadalupe Zetina Cruz		TEMA: ADMINISTRACIÓN Y ORGANIZACIÓN FÍSICA DE CENTROS DE COMPUTO UNIDAD: 4		
NOMBRES DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO: SAN JUAN VELASCO AXEL, FONSECA ABRAJAN OSVANY JESUS, PIO COMI CARLOS JAEL, ROMAN SANTIAGO SILVANA TIARE y TEOBAL DIAZ EMMANUEL DE JESUS.				
DATOS GENERALES DEL PROCESO DE EVALUACIÓN				
PRODUCTO: EXPOSICIÓN	FECHA: 31 mayo 2024	PERIODO ESCOLAR: febrero-junio 2024		
INSTRUCCIONES DE APLICACIÓN				
Revisar los documentos o actividades que se solicitan y marque con una X en los apartados "SI" cuando la evidencia a evaluar se cumple; en caso contrario marque "NO". En la columna "OBSERVACIONES" ocúpela cuando tenga que hacer comentarios referentes a lo observado.				
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERÍSTICA A CUMPLIR (REACTIVO)	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
5%	Puntualidad para iniciar y concluir la exposición	x		
5%	Esquema de diapositiva. Colores y tamaño de la letra apropiada. Sin saturar las diapositivas de texto.	x		
2%	Portada: Nombre de la escuela (logotipo). Carrera, Asignatura, Profesor, Alumnos, Matricula, Grupo, Lugar y Fecha de entrega	x		
5%	Exposición Utiliza las diapositivas como apoyo, no como lectura total.	x		
5%	Desarrollo del tema fundamentado y con una secuencia estructurada	x		
5%	Organización de los integrantes del equipo	x		
5%	Expresión no verbal (gestos, miradas y lenguaje corporal).	x		
8%	Preparación de la exposición. Dominio del tema, habla son seguridad			
40%	CALIFICACIÓN	40%		



Entrega

Sin intento

Calificado

La Tarea está retrasada por: 15 días 19 horas

Los estudiantes pueden editar este envío

Comentarios (2)

Emmanuel de Jesus Teobal Diaz - Fri, 31 de

May de 2024, 03:02

Link del proyecto:

[https://home.by.me/es/project/221u0521-](https://home.by.me/es/project/221u0521-2531/centro-de-computo?open_planner=true)

[2531/centro-de-computo?open_planner=true](https://home.by.me/es/project/221u0521-2531/centro-de-computo?open_planner=true)

Emmanuel de Jesus Teobal Diaz - Fri, 31 de

May de 2024, 03:03

Link de la diapositiva:

https://drive.google.com/file/d/1qamFibPJhKLA_tA7S

[usp=drive_link](https://drive.google.com/file/d/1qamFibPJhKLA_tA7S)



Añadir comentario

Guardar comentario | Cancelar

Calificación

Notificar a estudiantes



CENTRO DE CÓMPUTO

DE CAPACITACIÓN EDUCATIVA



Emmanuel de Jesús Teobal Díaz
Analista de Proyectos y
viabilidad.



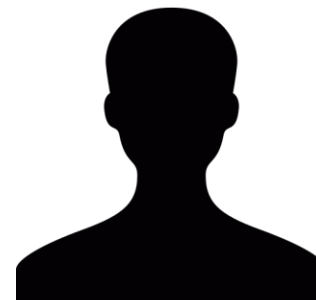
Axel San Juan Velasco
Ingeniero eléctrico



Carlos Jael Pio Comi
Ingeniero Informático



Silvana Tiaré Román Santiago
Especialista en Diseño y
Sustentabilidad.



Osvany Jesus Fonseca Abrajan
Especialista en Infraestructura y
Riesgos

COMPETENCIAS LABORALES MAS DEMANDADAS EN MEXICO 2024 [1]

1. Liderazgo
2. Inteligencia Artificial
3. Ciberseguridad
4. Habilidades de Negociación
5. Análisis de Datos
6. Desarrollo Web y Computación (Programación)
7. Supervisión y cumplimiento (Auditorías)



¿Qué es?

Un centro de cómputo educativo está diseñado para impartir clases y entrenamientos en tecnologías avanzadas como inteligencia artificial, ofimática y programación. Incluye salas de computadoras, servidores, software educativo, recursos en línea y equipos audiovisuales.



¿Para qué sirve?

Un centro de cómputo proporciona a los estudiantes y profesionales las habilidades necesarias para el mercado laboral en tendencia. Facilita el aprendizaje práctico y teórico en áreas tecnológicas.

Beneficios:

- Mejora de competencias digitales.
- Preparación para certificaciones.
- Promoción de la innovación y pensamiento crítico.

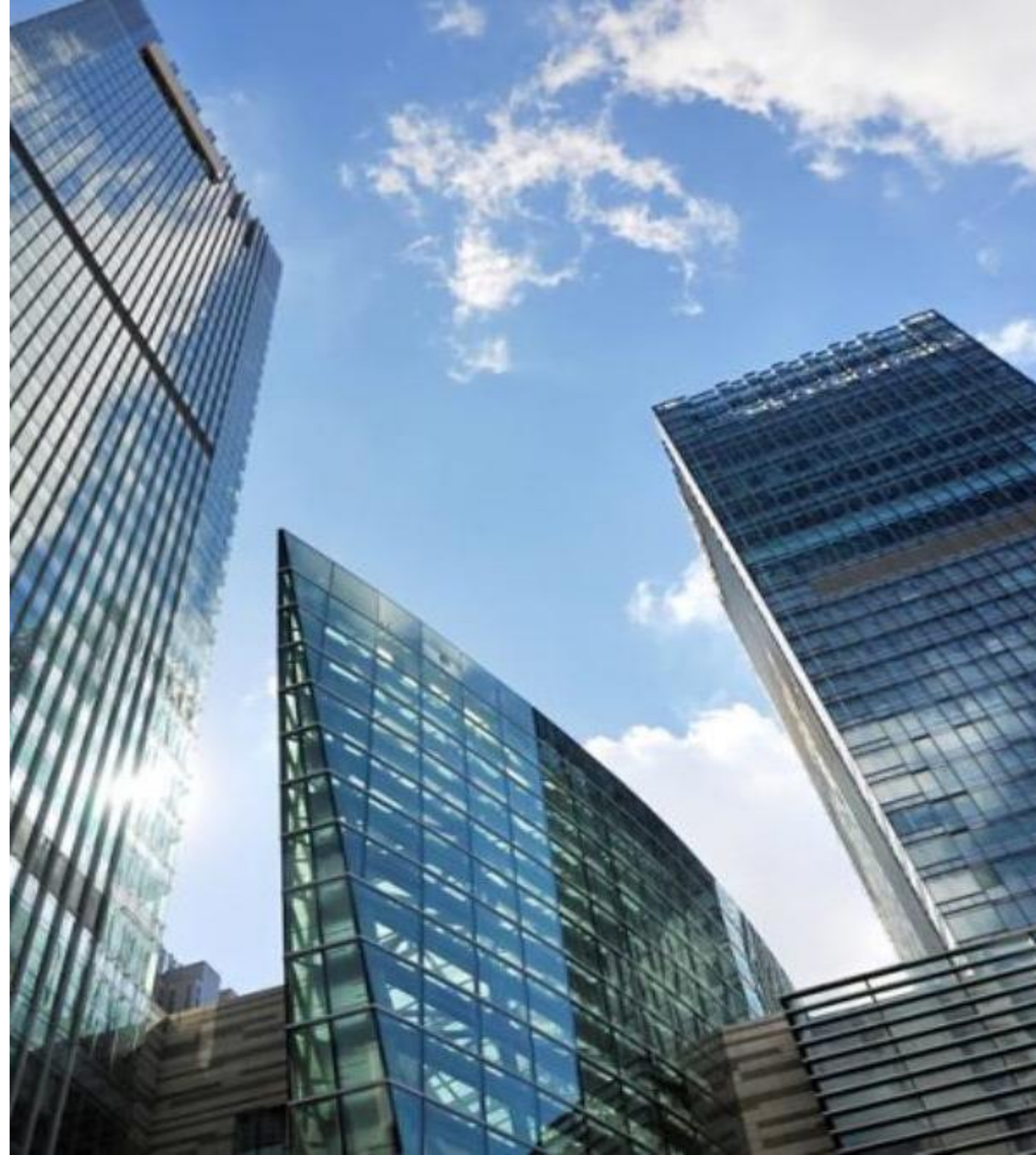


¿Dónde se ubica?

Se encuentra en instituciones educativas, universidades, centros de formación profesional o empresas.

Consideraciones para la Ubicación:

- Accesibilidad para los estudiantes y el personal.
- Espacio adecuado para equipos y aulas.
- Infraestructura de soporte, como electricidad y conexión a internet de alta velocidad.



¿Cuándo se requiere?

- Cuando hay una demanda significativa de formación en habilidades tecnológicas.
- Para actualizar y mejorar las competencias de los empleados en una empresa.
- En instituciones educativas que buscan mejorar su oferta académica en tecnologías emergentes.
- Al introducir nuevos programas educativos.
- Durante iniciativas de transformación digital en empresas.



¿Quiénes lo requieren?

Estudiantes:

- De secundaria y universidades que buscan formación en tecnologías avanzadas.
- Profesionales que desean actualizar sus habilidades.

Docentes y Capacitadores:

- Profesionales en tecnología que imparten cursos y talleres.

Empresas:

- Organizaciones que buscan capacitar a sus empleados en nuevas tecnologías.

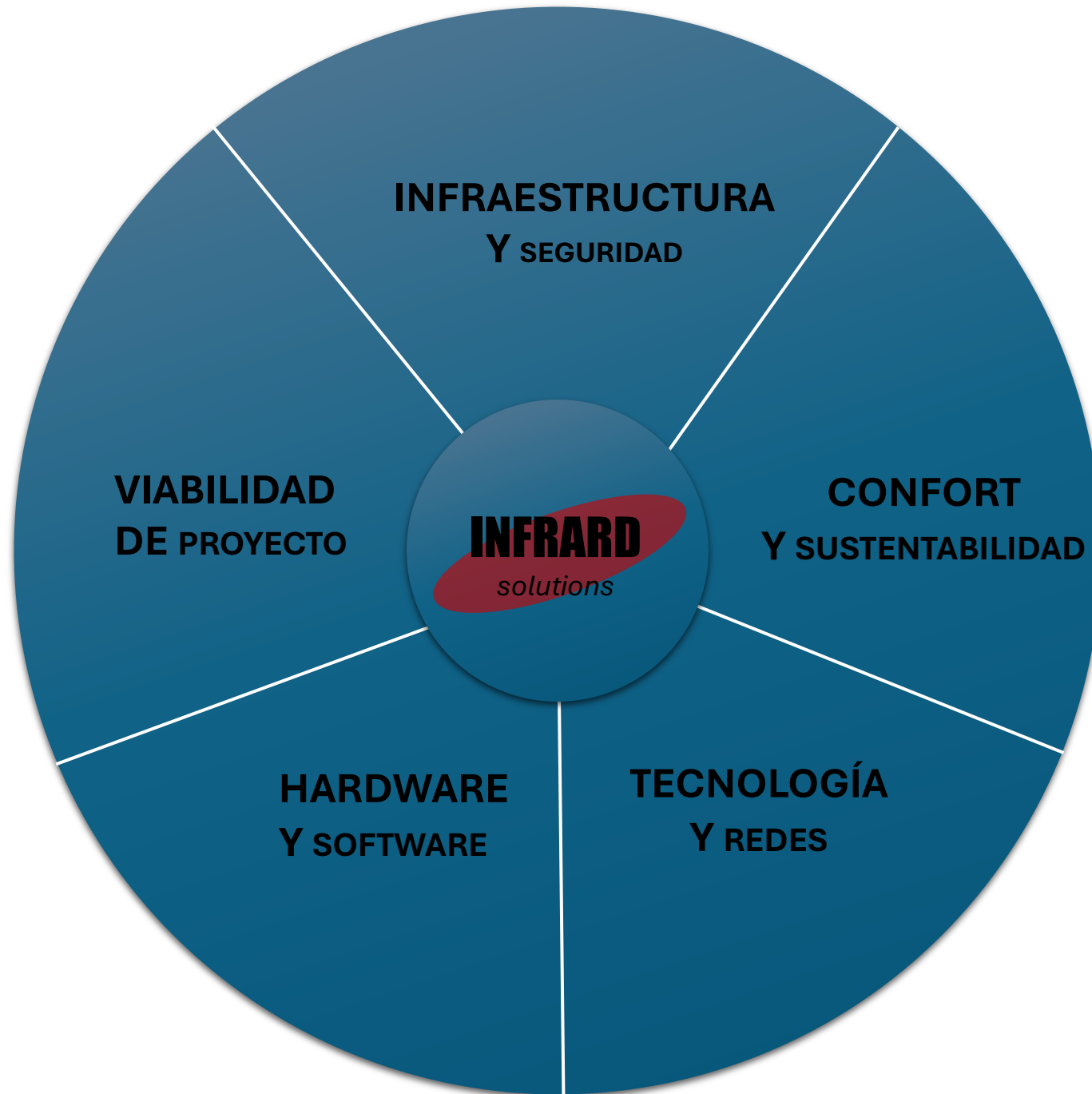
Investigadores:

- Individuos que usan las instalaciones para desarrollar proyectos en áreas como IA y programación.



INFRARD

solutions



A nighttime photograph of a city skyline, likely New York City, with numerous skyscrapers illuminated. A crescent moon is visible in the dark sky above the buildings. The overall color palette is dominated by dark blues and blacks, with the lights of the buildings providing a contrast.

INFRAESTRUCTURA Y SEGURIDAD

Ubicación

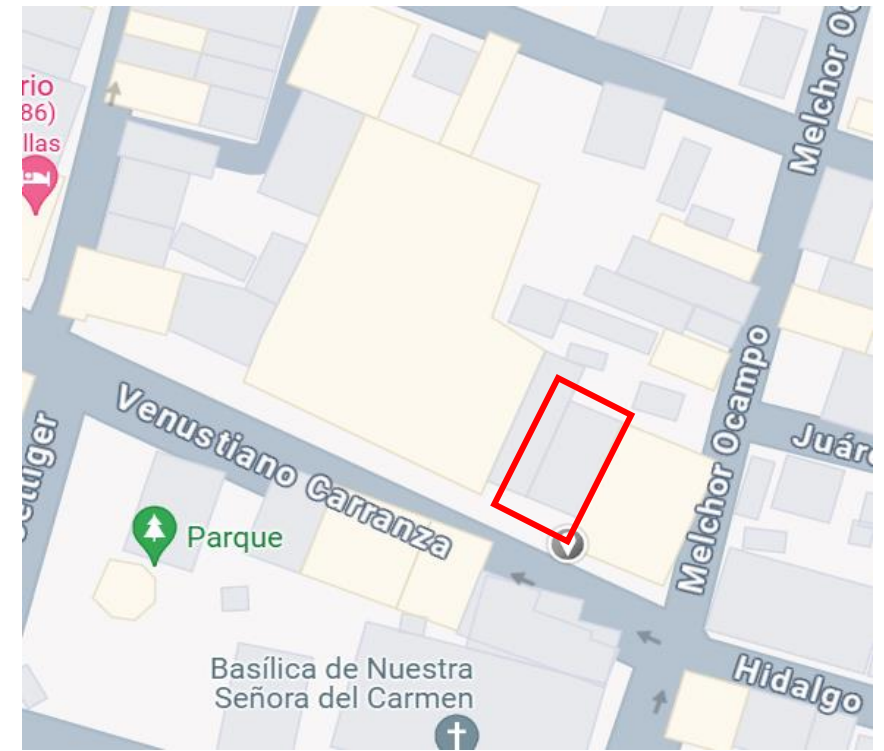
Predio en renta ubicado en la dirección: Venustiano Carranza con Melchor Ocampo Catemaco, a un lado de Coppel.

Características

- Tamaño 200m².
- Gran afluencia de transeúntes.
- Ubicación céntrica.
- Todos los servicios accesibles en la zona.

- Baja incidencia delincriminal
- Nula probabilidad de inundación o terremoto.
- Suelo apto para construcciones y ampliaciones.
- Estación policial una calle adelante.

\$7000 mensuales.



Suelo y Techo

Cuenta con una altura de 4m, ideal para colocar suelo elevado a 0.3m y un techo de falso plafón de 0.4m, permitiendo la fácil manipulación del cableado y ductos de ventilación.

El suelo y el techo se encuentran pintados con pintura intumescente, lo cual ayuda a retardar la propagación de fuego.



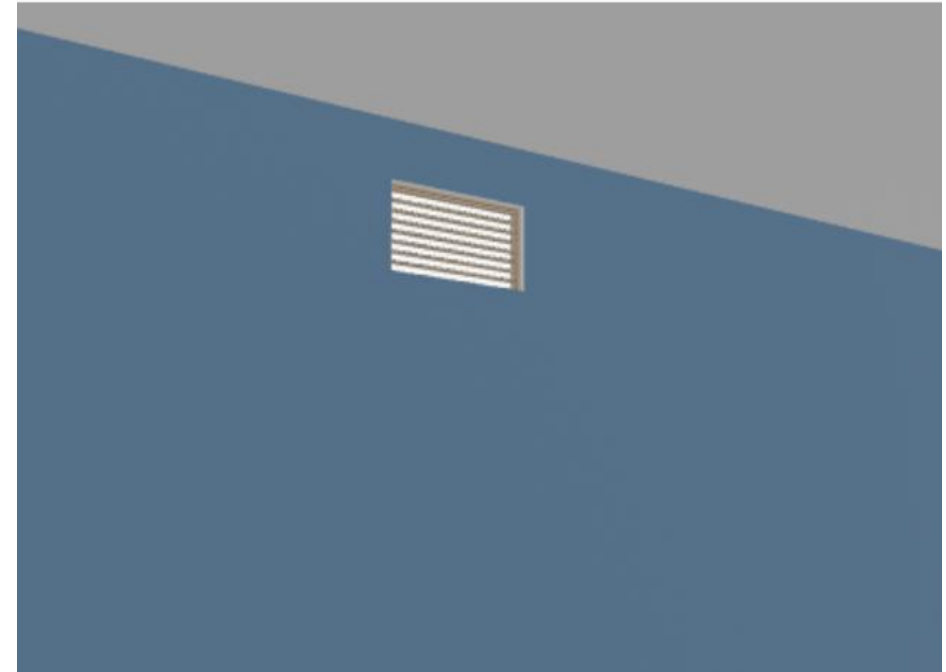
Paredes

Las paredes son de concreto, recubiertas con una capa de paneles de poliestireno, lo cual funciona de aislante térmico y acústico; Se encuentran pintadas por una capa de pintura intumescente tipo mate para evitar destellos y color azul, pues funciona para mantener la concentración y evitar fatiga visual. La pintura exterior, de preferencia reflectante.



Temperatura y Humedad

El departamento debe contar con aire acondicionado de mínimo 24 Toneladas. Así mismo, deberá contar con humidificador y condensador. Distribuyendo el aire por medio de ductos de ventilación en el techo.



A hand holding a green smartphone with a tree growing from the screen, symbolizing sustainability and digital comfort. The background is a blurred cityscape.

CONFORT Y SUSTENTABILIDAD

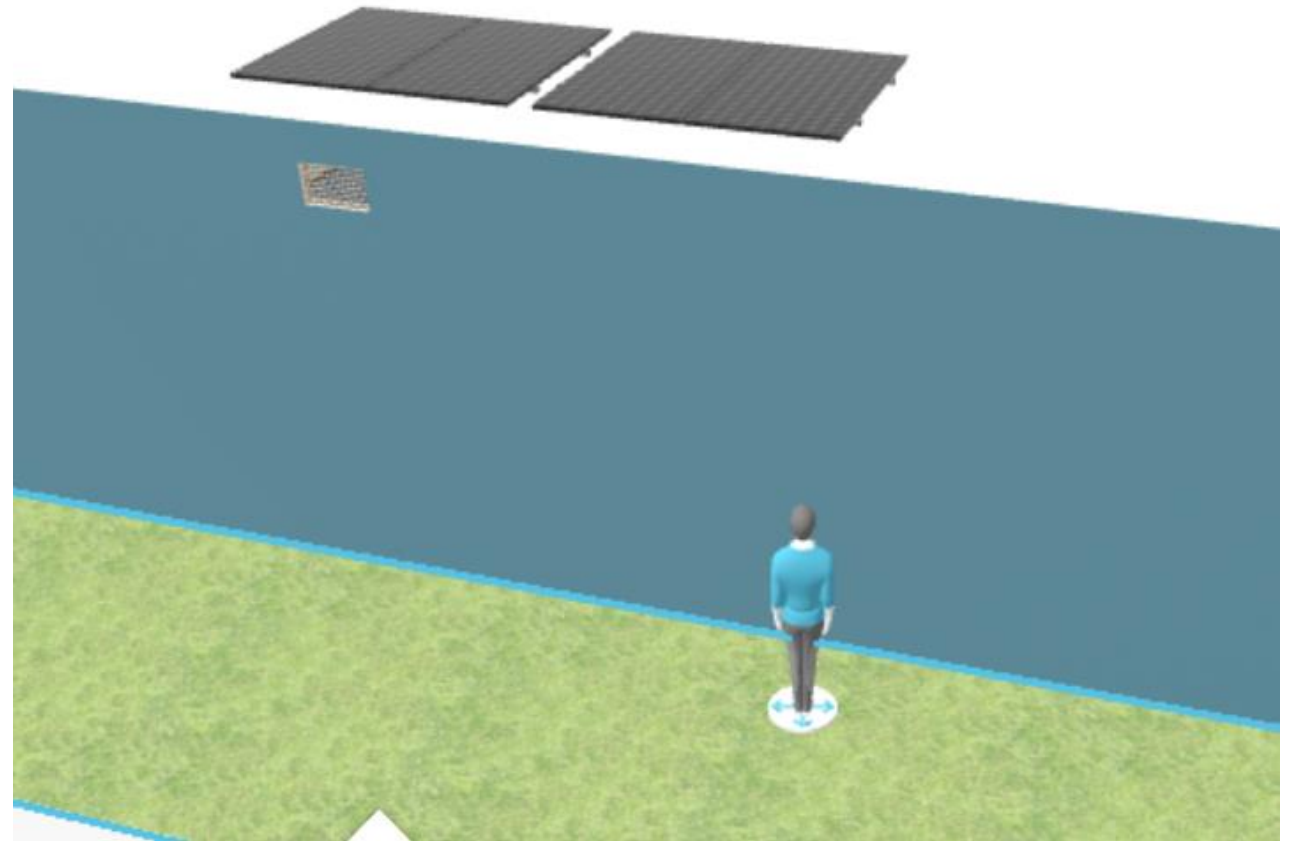
Mobiliario

El centro deberá contar con escritorios de tipo ergonómico priorizando las esquinas redondeadas, así mismo las sillas deberán tener el asiento y el respaldo acolchonado para mantener una cómoda postura mientras se está haciendo uso del equipo. Es esencial que la iluminación sea blanca.



Compromiso con el Medio Ambiente

Contará con dos paneles solares de una capacidad de 480Wh para poder alimentar el sistema de iluminación de manera eficiente. Así mismo se recomienda utilizar equipos reacondicionados.



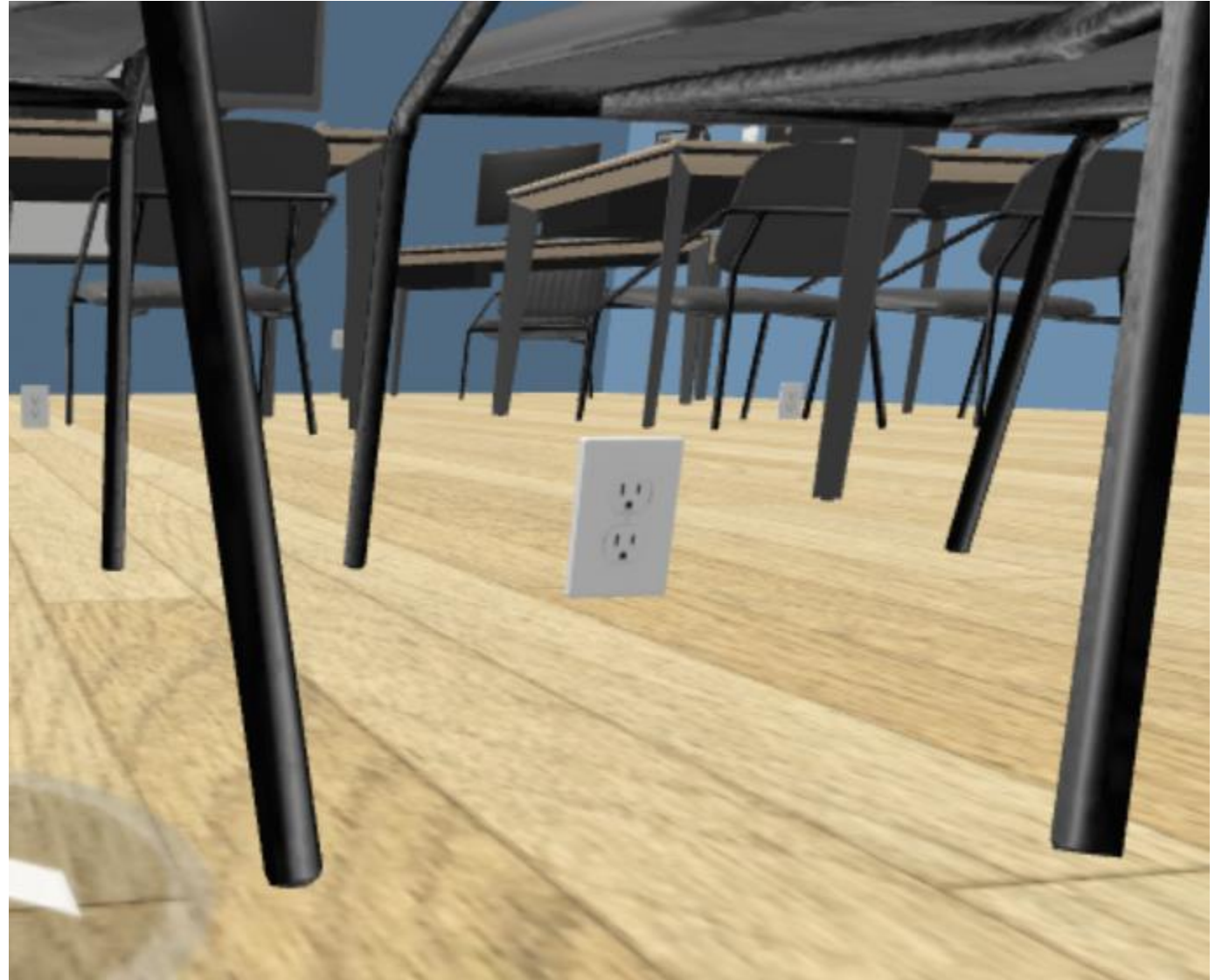
A hand holding a smartphone with a glowing blue network overlay and social media icons. The background is dark with a bokeh effect of light spots. The text "TECNOLOGÍA Y REDES" is centered in white, bold, uppercase letters.

TECNOLOGÍA Y REDES

Electricidad

La línea de distribución energética es de 220V por lo que nos será suficiente para maniobrar nuestros equipos sin impedimento alguno.

El cableado se distribuye por debajo del suelo para poder transitar sin riesgo alguno. Es esencial que la línea haga contacto a tierra para evitar sobrecargas en los equipos.



Conectividad

Los equipos se encuentran conectados a la red mediante conexión alámbrica utilizando cable tipo UTP para evitar las interferencias al estar distribuidas bajo el suelo junto a las conexiones eléctricas.

Se usará un router para conectar los equipos a la red de internet alimentada mediante fibra óptica con una velocidad mínima de 100Mbps



The image features a central laptop with a glowing blue screen displaying various data visualizations, including a bar chart, a line graph, and a code editor. The laptop is surrounded by a network of glowing blue and orange icons connected by dotted lines, representing a digital ecosystem. The background is a deep blue gradient with a subtle grid pattern.

HARDWARE Y SOFTWARE

Hardware

El centro deberá contar con 26 equipos de cómputo de la siguiente manera:

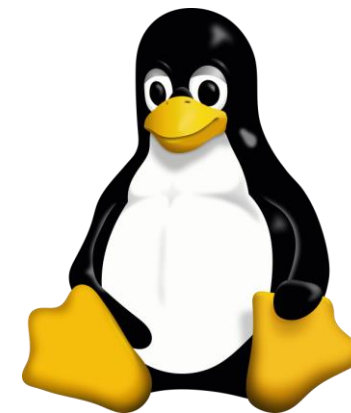
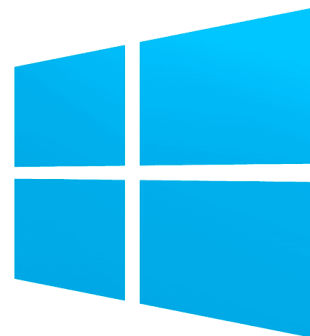
- 26 monitores de la marca Qtouch de 23".
- 12 workstations HP Z2 reacondicionadas con 4GB de GPU, 4 núcleos de 3,2Ghz máximo, 32GB de RAM y 512GB SSD, asegurando la máxima velocidad entre actividades.
- 3 paquetes de 10 mouses y teclados Amazon Basics ergonómicos.
- 26 cascos multimedia HyperX cloud
- 1 Pantalla de proyección
- 1 proyector



Software

Se priorizará la enseñanza del uso de software libre, así mismo el software propietario, por lo cual se necesitará:

- Sistemas Operativos Duales Windows 10 y Linux distribución Cinnamon.
- Antimalware como EsedNod32
- Office 365 para la paqueteria en caso de Windows y LibreOffice en Linux.
- IDEs de programación.
- Paqueteria AWS para servicios adicionales.
- Blender, Photoshop y GIMP.



aws



VIABILIDAD DEL PROYECTO



Costo y Retribución

El costo total de la implementación del centro de cómputo es de \$500,000 MXN.

El centro de cómputo esta diseñado para ser operado mediante una suscripción mensual de \$450MXN, por 3h de clases al día.

El sistema permite que múltiples clases puedan ser llevadas a cabo en el día, suponiendo que se abre un total de 12h, nos llevaría a 4 clases distintas al día, por 24 alumnos nos da un total de 43,200MXN mensuales, de los cuales en un año obtenemos \$518,000MXN sin contar los servicios adicionales.



Servicios Adicionales

Dentro de los servicios adicionales, la tecnología de AWS nos permite que sea cual sea nuestro equipo, podamos hacer uso de tecnología de cómputo bajo demanda por un costo mínimo proporcional al consumo.

Estos servicios van desde alojamiento de sitios web, bases de datos escalables y automatizables, programación sin preparación de servidores, análisis de datos, inteligencia artificial, asistencia al cliente, entre otros, por tan solo 0,002 USD el minuto. Haciendo que nuestro centro de cómputo sea flexible ante las necesidades de los clientes.



Servicios Adicionales

Así mismo, el centro de cómputo puede ser utilizado como centro de idiomas para poder impartir muchas más habilidades a los clientes. Agregando así, más valor y retribución.



Fuentes

[1] “Tendencias 2024: Las 7 competencias laborales más demandadas por las empresas”. El Economista. Accedido el 26 de mayo de 2024. [En línea]. Disponible: <https://www.economista.com.mx/capitalhumano/Tendencias-2024-Las-7-competencias-laborales-mas-demandadas-por-las-empresas-20240109-0092.html>

LISTA DE COTEJO PARA MAPA MENTAL

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE SAN ANDRÉS TUXTLA		NOMBRE DEL CURSO: ADMINISTRACIÓN DE LOS RECURSOS Y LA FUNCIÓN INFORMÁTICA		
NOMBRE DEL DOCENTE: M.E. GUADALUPE ZETINA CRUZ				
NOMBRES DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO: SAN JUAN VELASCO AXEL, FONSECA ABRAJAN OSVANY JESUS, PIO COMI CARLOS JAEL, ROMAN SANTIAGO SILVANA TIARE y TEOBAL DIAZ EMMANUEL DE JESUS.				
DATOS GENERALES DEL PROCESO DE EVALUACIÓN				
PRODUCTO: MAPA MENTAL	FECHA: 31 MAYO 2024	PERIODO ESCOLAR: FEB-JUN 2024 UNIDAD 4		
INSTRUCCIONES DE APLICACIÓN				
Revisar las actividades que se solicitan y marque con una X en los apartados "SI" cuando la evidencia se cumple; en caso contrario marque "NO". En la columna "OBSERVACIONES" escriba indicaciones que puedan ayudar al alumno a saber cuáles son las condiciones no cumplidas, si fuese necesario.				
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERÍSTICA POR CUMPLIR (REACTIVO)	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
10%	PARTICIPACIÓN (COMPARTE LA INFORMACIÓN EN PLENARIA GRUPAL)	X		
5%	EL TEMA CENTRAL SE REPRESENTA CON IMÁGENES, PALABRAS O AMBOS Y ES LLAMATIVO.	X		
10%	LA INFORMACIÓN PARTE DE IDEAS PRINCIPALES Y CUENTA CON RAMIFICACIONES QUE DAN SENTIDO A LA INFORMACIÓN.	X		
5%	LA INFORMACIÓN DESTACA DE FORMA VISUAL CON EL USO CORRECTO DE DISEÑO EMPLEADO.	X		
30%	CALIFICACIÓN	30%		



Entrega

Enviado para calificar

Calificado

La tarea fue enviada 3 días 3 horas después

Los estudiantes pueden editar este envío

[AFI-U4-MAPAM-EQ3.pdf](#)

Comentarios (0)

Calificación

Calificación sobre 30

30.00

Calificación actual en el libro

30.00

Comentarios de retroalimentación



Notificar a estudiantes



SEGURIDAD FÍSICA DE LOS RECURSOS DEL ÁREA DE INFORMÁTICA

Control de Acceso Físico

- **Tarjetas de Identificación**
 - Acceso restringido por niveles.
- **Biometría**
 - Huellas dactilares, reconocimiento facial.
- **Guardias de Seguridad**
 - Presencia en puntos críticos.
- **Cerraduras y Llaves**
 - Cerraduras electrónicas y mecánicas.

Protección del Hardware

- **Ubicación Segura**
 - Salas de servidores con acceso controlado.
- **Cámaras de Vigilancia**
 - Monitoreo constante.
- **Sistemas de Alarma**
 - Alarmas contra intrusos y desastres.

Seguridad contra Desastres

- **Protección Contra Incendios**
 - Detectores de humo y sistemas de rociadores.
- **Protección Contra Inundaciones**
 - Ubicación elevada, sistemas de drenaje.
- **Planes de Contingencia**
 - Procedimientos de evacuación y recuperación de datos.

Políticas y Procedimientos

- **Capacitación del Personal**
 - Conciencia y entrenamiento en seguridad física.
- **Protocolos de Seguridad**
 - Normas y procedimientos documentados.
- **Auditorías y Revisión**
 - Inspecciones periódicas y mejoras continuas.

Seguridad Ambiental

- **Control de Temperatura y Humedad**
 - Sistemas de climatización adecuados.
- **Sistemas de Alimentación Ininterrumpida (UPS)**
 - Protección contra fallos de energía.
- **Generadores de Respaldo**
 - Garantía de suministro eléctrico continuo.

Tecnología de Seguridad

- **Sistemas de Monitoreo**
 - Software para vigilancia y control de accesos.
- **Sensores de Movimiento**
 - Detección de movimientos no autorizados.
- **Integración de Sistemas**
 - Coordinación entre sistemas de seguridad física y lógica.

Protección de Datos

- **Cifrado de Datos**
 - Protección contra acceso no autorizado.
- **Copias de Seguridad (Backups)**
 - Almacenamiento seguro y redundante.
- **Destrucción Segura de Datos**
 - Procedimientos para eliminar datos de manera segura.



LISTA DE COTEJO PARA RESUMEN

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE SAN ANDRÉS TUXTLA		NOMBRE DEL CURSO: ADMINISTRACIÓN DE LOS RECURSOS Y LA FUNCIÓN INFORMÁTICA		
NOMBRE DEL DOCENTE: GUADALUPE ZETINA CRUZ				
NOMBRES DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO: SAN JUAN VELASCO AXEL, FONSECA ABRAJAN OSVANY JESUS, PIO COMI CARLOS JAEI, ROMAN SANTIAGO SILVANA TIARE y TEOBAL DIAZ EMMANUEL DE JESUS.				
DATOS GENERALES DEL PROCESO DE EVALUACIÓN				
PRODUCTO: RESUMEN.	FECHA: 31 MAYO DE 2024	PERIODO ESCOLAR: FEB-JUN 2024		
INSTRUCCIONES DE APLICACIÓN				
Revisar las actividades que se solicitan y marque con una X en los apartados "SI" cuando la evidencia se cumple; en caso contrario marque "NO". En la columna "OBSERVACIONES" escriba indicaciones que puedan ayudar al alumno a saber cuáles son las condiciones no cumplidas, si fuese necesario.				
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERÍSTICA A CUMPLIR (REACTIVO)	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
10%	EL TAMAÑO Y TIPO DE LETRA ES UNIFORME A LO LARGO DEL DOCUMENTO. NO SE OBSERVAN ERRORES SINTÁCTICOS O FALTAS DE ORTOGRAFÍA.	X		
10%	LA REDACCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN ES CLARA, CONCISA Y RELEVANTE.	X		
10%	CUMPLE CON LOS TEMAS SOLICITADOS Y COMPARTE LA INFORMACIÓN EN PLENARIA GRUPAL.	X		
30%	CALIFICACIÓN	30%		



Entrega

Enviado para calificar

Calificado

La tarea fue enviada 3 días 3 horas después

Los estudiantes pueden editar este envío

[AFI-U4-RESUM-EQ3.pdf](#)

► Comentarios (0)

Calificación

Calificación sobre 30

30.00

Calificación actual en el libro

30.00

Comentarios de retroalimentación



Notificar a estudiantes





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE SAN ANDRÉS TUXTLA

REDES DE COMPUTADORAS

DOCENTE: GUADALUPE ZETINA CRUZ

ALUMNO: EMMANUEL DE JESÚS TEOBAL DÍAZ

CARRERA: INGENIERÍA EN INFORMÁTICA

GRADO Y GRUPO: 410-A

FECHA: 27/05/2024



Aspectos Ergonómicos Aplicados al Uso Eficiente de los Recursos Informáticos

1. Diseño del Espacio de Trabajo

Distribución del mobiliario: Asegurar que los escritorios, sillas y otros muebles estén dispuestos de manera que se maximice el confort y la eficiencia.

Iluminación adecuada: Uso de iluminación natural y artificial para reducir la fatiga visual y mejorar la productividad.

2. Mobiliario Ergonómico

Sillas ajustables: Sillas con soporte lumbar, altura regulable y reposabrazos ajustables para mantener una postura adecuada.

Escritorios adaptables: Mesas que permitan ajustar la altura para trabajar sentado o de pie.

3. Postura Correcta

Posición de la pantalla: La parte superior del monitor debe estar al nivel de los ojos y a una distancia de unos 50-70 cm.

Uso del teclado y ratón: Deben estar a una altura cómoda para que los antebrazos estén paralelos al suelo y las muñecas rectas.

4. Equipos y Accesorios Ergonómicos

Teclados y ratones ergonómicos: Diseñados para reducir la tensión en las muñecas y manos.

Soportes para monitores: Ajustables para colocar la pantalla a la altura adecuada.

Reposamuñecas: Almohadillas que ayudan a mantener las muñecas en una posición neutra.

5. Higiene Visual

Reducción del deslumbramiento: Uso de pantallas antirreflejos y ajuste de la iluminación para minimizar reflejos.

Pausas regulares: Descansos frecuentes para evitar la fatiga visual, como la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, mirar algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos).

6. Rutinas de Trabajo Saludables

Micro-pausas: Breves descansos cada 30-60 minutos para estirarse y moverse.

Ejercicios de estiramiento: Rutinas para estirar el cuello, espalda, brazos y manos.

7. Ambiente de Trabajo

Control de temperatura y ventilación: Mantener una temperatura confortable y un flujo de aire adecuado para un ambiente de trabajo saludable.

Reducción del ruido: Uso de paneles acústicos y auriculares para minimizar el ruido ambiental.

8. Capacitación y Conciencia

Formación en ergonomía: Instruir a los empleados sobre la importancia de la ergonomía y cómo aplicarla.

Evaluaciones ergonómicas: Revisiones periódicas del espacio de trabajo para identificar y corregir problemas ergonómicos.

La ergonomía del informático

7 de mayo de 2013 Noticias y Consejos 9

El informático; la mayor parte de su jornada laboral transcurre sentado frente a un ordenador dedicado a labores de programación, análisis o seguridad y administración de sistemas. La espalda, la vista, las piernas y el cuello se resienten. Es fundamental seguir unas normas de prevención para estas dolencias, que eviten posibles enfermedades posteriores. Estamos hablando de la ergonomía del informático, y de algunos consejos indispensables para trabajar de la mejor forma posible.



Consejos para la correcta ergonomía del informático.

Correcta iluminación.

Tanto si se trata de natural como artificial, la iluminación debe ser indirecta. Ventanas en los laterales, al igual que fluorescentes, para no provocar reflejos que entorpezcan la visión de la pantalla.

Pantalla del ordenador

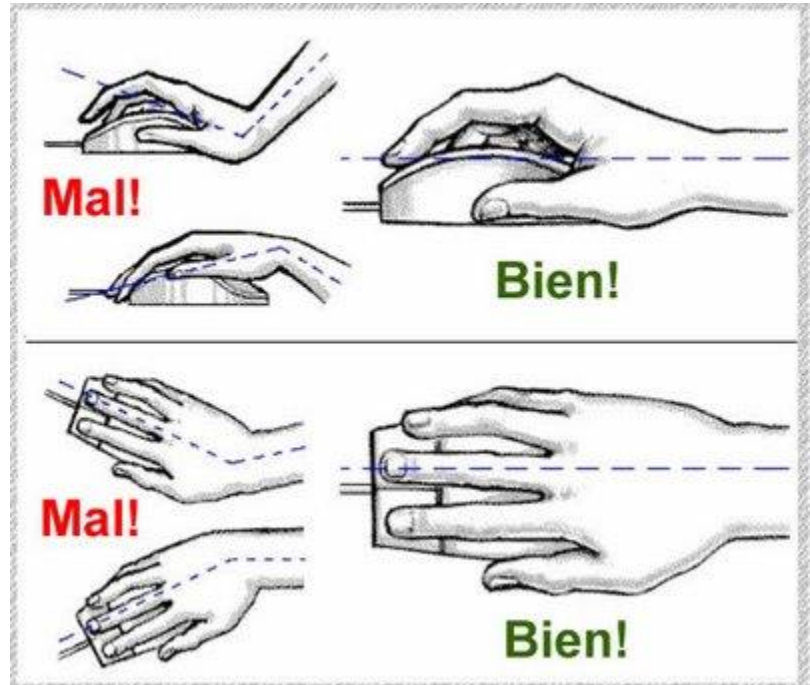
Desde el punto de vista de la ergonomía, es muy importante ajustar adecuadamente el brillo y contraste del monitor, y no dejar que se acumule polvo en el mismo. La pantalla no debe estar nunca colocada de lado, sino de frente, a una distancia mínima de 50 centímetros. Esto ayudará a que no se resequen los ojos del informático, evitando el picor y enrojecimiento.

Una silla y mesa adecuadas

El mobiliario también es importante para unas correctas normas ergonómicas. La silla debe ser ajustable en altura y inclinación; y la mesa lo suficientemente grande como para colocar con comodidad los documentos que se necesiten.

Una correcta postura ante el ordenador

Son muchas horas al día las que el ingeniero informático pasa sentado frente al ordenador, y sería muy positivo seguir unas recomendaciones básicas como la rectitud en los hombros, pero relajados, sin tensión. Así mismo, espalda recta y los pies planos en el suelo o reposapiés, para facilitar la circulación. Es muy frecuente que durante las horas frente al ordenador se hinchen los tobillos, en la ergonomía del informático se recomienda no doblar las piernas hacia atrás o cruzarlas.



En cuanto al uso del ratón, debe ser un diseño cómodo, y se recomienda emplear almohadilla bajo el antebrazo o la muñeca si es necesario.

¿Cómo utilizar el ratón correctamente?

También sería beneficioso disponer de un atril para no estar forzando las cervicales al bajar y subir constantemente la cabeza cuando se consultan documentos.

Descansos periódicos

Las últimas recomendaciones ergonómicas para el informático aconsejan realizar pequeñas pausas para estirar las piernas y descansar los ojos. Lo idóneo sería hacerlo cinco minutos por hora de trabajo. Esos cinco minutos se podrían aprovechar para hacer algunos estiramientos que eviten o reduzcan el agarrotamiento de los músculos.

En el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo aparecen las disposiciones legislativas que regulan todos estos aspectos, y determinan por ley las mejores recomendaciones para hábitos de trabajo saludables.

Síndrome del Túnel Carpiano:

- Definición: El síndrome del túnel carpiano es una condición dolorosa causada por la compresión del nervio mediano en la muñeca.
- Factores de riesgo: Uso prolongado del teclado y el ratón, posturas inadecuadas, predisposición genética, entre otros.
- Prevención:
 - Mantener una postura neutral de las muñecas mientras se escribe o se utiliza el ratón.
 - Tomar descansos regulares y realizar ejercicios de estiramiento para las manos y las muñecas.
 - Usar dispositivos ergonómicos, como teclados y ratones diseñados para reducir la tensión en las muñecas.
 - Ajustar la altura y la inclinación del teclado para una posición cómoda de las manos y las muñecas.

Fatiga Ocular:

- Definición: La fatiga ocular es una sensación de cansancio o incomodidad en los ojos causada por un uso prolongado de la computadora.
- Factores de riesgo: Brillo excesivo de la pantalla, parpadeo de la pantalla, distancia inadecuada entre los ojos y la pantalla, entre otros.
- Prevención:
 - Ajustar el brillo y el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular.
 - Descansar la vista cada 20 minutos, mirando a un punto lejano durante unos segundos.
 - Parpadear con frecuencia para mantener los ojos lubricados.
 - Colocar la pantalla a una distancia de aproximadamente 50-70 centímetros de los ojos y ligeramente por debajo del nivel de los ojos.

Posturas Correctas:

- Definición: Mantener una postura adecuada es fundamental para prevenir lesiones musculoesqueléticas y mejorar la comodidad durante el uso de la computadora.
- Factores de riesgo: Posturas incorrectas, como encorvamiento, inclinación hacia adelante o hacia atrás, pueden causar tensión muscular y dolor.
- Prevención:
 - Utilizar sillas ergonómicas con soporte lumbar ajustable para mantener una postura neutral de la columna vertebral.
 - Ajustar la altura del asiento para que los pies descansen planos en el suelo o en un reposapiés.
 - Mantener los hombros relajados y los codos cerca del cuerpo, formando un ángulo de 90 grados al escribir o usar el ratón.
 - Tomar descansos cortos para estirar y cambiar de posición con frecuencia.

Estas medidas de prevención pueden ayudar a reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el uso de computadoras y promover una experiencia de trabajo más cómoda y saludable.

[8:32 p.m., 27/5/2024] Osvany: Organización del Escritorio

Principios: Un escritorio organizado reduce la distracción y aumenta la eficiencia.

Recomendaciones: Mantén solo los elementos necesarios en el escritorio, utiliza organizadores de escritorio para documentos y suministros, y reduce el desorden de cables con canaletas y bridas.

Iluminación

Principios: Una iluminación adecuada reduce la fatiga visual y mejora el confort.

Recomendaciones: La luz debe ser difusa y evitar reflejos directos en la pantalla. Usa lámparas de escritorio con ajustes de brillo y temperatura de color. Implementa cortinas o persianas para controlar la luz natural.

Mobiliario Ergonómico

Principios: El mobiliario debe adaptarse al usuario y no al revés.

Recomendaciones: Sillas ergonómicas con ajuste de altura, respaldo reclinable y soporte lumbar. Escritorios ajustables en altura, permitiendo alternar entre posiciones de pie y sentado. Reposapiés ajustables para mantener una postura correcta

Monitor

Principios: La colocación del monitor afecta la postura y la fatiga ocular.

Recomendaciones: La parte superior del monitor debe estar a la altura de los ojos o ligeramente por debajo. El monitor debe estar a una distancia de 50-70 cm de los ojos, con una inclinación de 10-20 grados hacia atrás. Usa monitores de alta resolución para reducir la tensión ocular.

Teclado y Ratón

Principios: La posición de los dispositivos de entrada debe permitir una postura neutral de las manos y muñecas.

Recomendaciones: El teclado debe estar a la misma altura que los codos, y los brazos deben formar un ángulo de 90 grados. Usa teclados divididos o ergonómicos si es necesario. El ratón debe estar cerca del teclado y usar una almohadilla de ratón con reposamuñecas.

Postura y Movimiento

Postura Sentada

Principios: Una postura adecuada previene el dolor y las lesiones.

Recomendaciones: Mantén la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla. Los pies deben estar planos en el suelo o en un reposapiés. Las rodillas deben estar al mismo nivel o ligeramente por debajo de las caderas.

Pausas Activas

Principios: Las pausas regulares ayudan a prevenir la fatiga y las lesiones por esfuerzo repetitivo.

Recomendaciones: Realiza una pausa de 5-10 minutos cada hora. Durante las pausas, realiza estiramientos simples como rotaciones de cuello, estiramiento de brazos y flexiones de muñecas. Camina y cambia de postura regularmente.

Software y Gestión de Tareas

Utilización de Software de Gestión

Principios: El software adecuado puede mejorar la organización y la eficiencia.