

Resumen de Sesión de Emociones

A continuación se presenta un resumen de la sesión del día 29/10/2024

ID de Sesión: 73

Duración: 30 segundos

Emoción predominante: Neutral

Conteo de Emociones:

Concentración: 0

Feliz: 5

Frustración: 0

Calma: 0

Enojado: 0

Estresado: 0

Neutral: 126

Cansado: 43

Hábitos Perjudiciales Detectados:

- Alto nivel de cansancio
- Sesión iniciada en horario nocturno
- Sesión finalizada en horario nocturno
- Duración de sesión excesiva

Recomendaciones:

- Intentar tomar descansos frecuentes para evitar fatiga y dormir 8 horas.
- Evitar entrenar en horarios nocturnos
- Evitar entrenar en horarios nocturnos.
- Reducir la duración de las sesiones para evitar fatiga.

Grafico 1

A continuación se puede observar la distribución del tiempo asociado a cada emoción

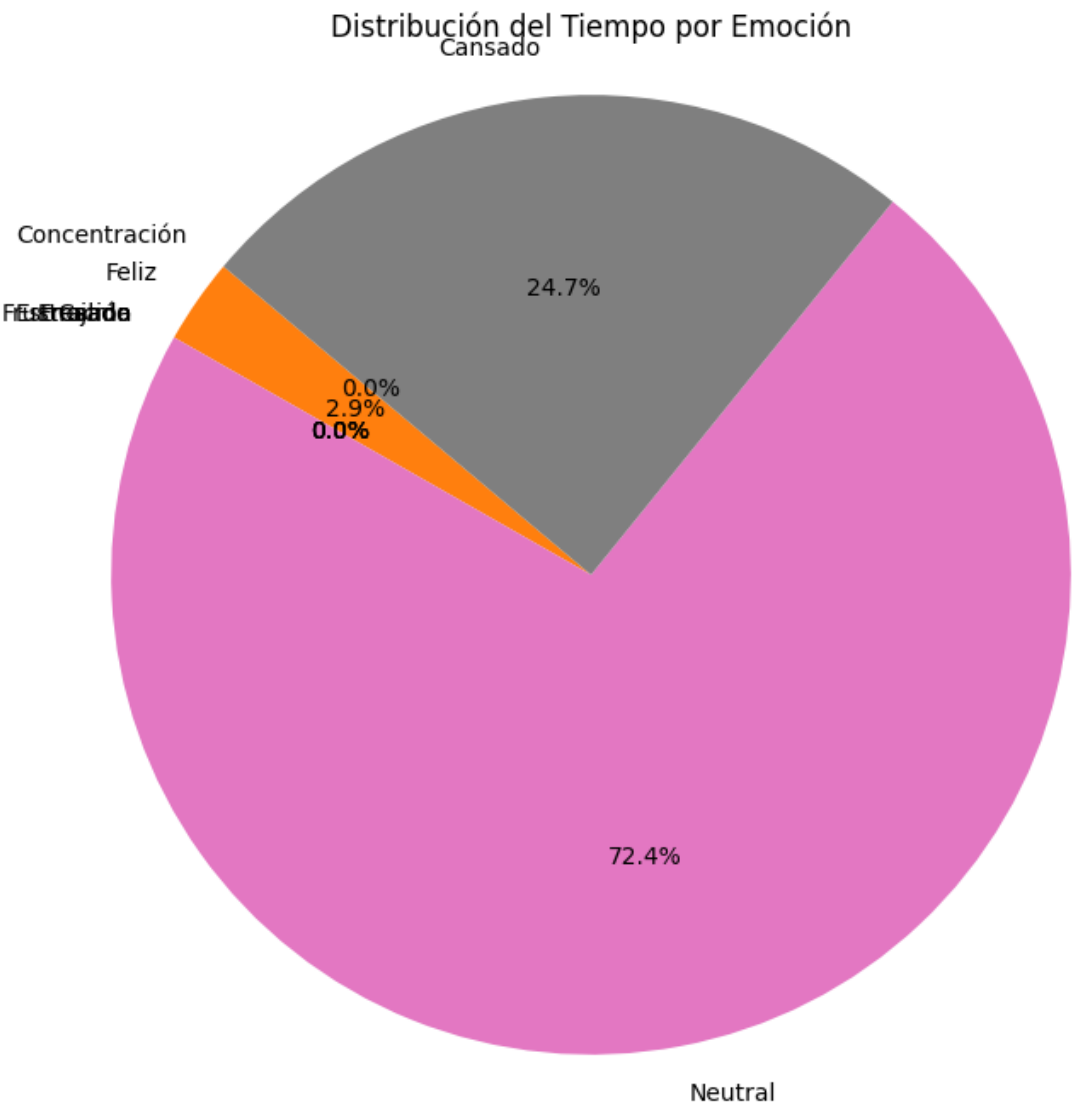


Grafico 2

En el siguiente gráfico se puede observar la frecuencia de cada emoción

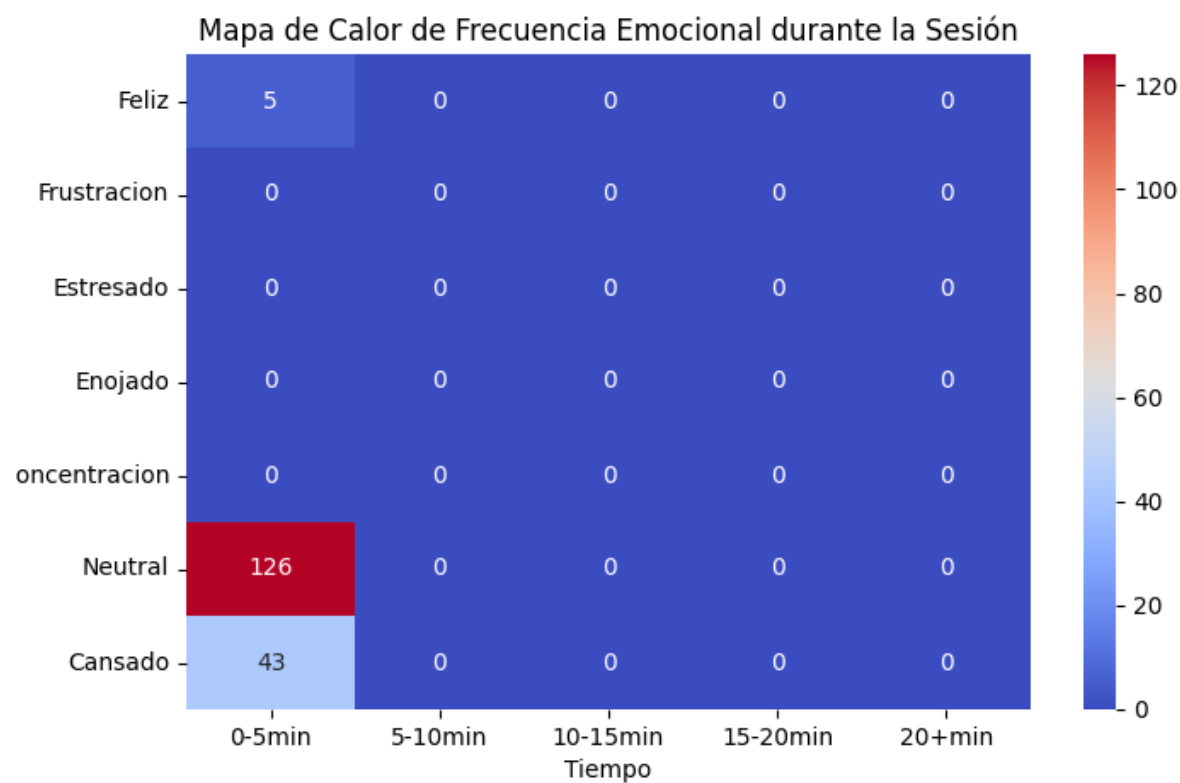


Grafico 3

En este gráfico de líneas se puede observar la variabilidad emocional a lo largo de la sesión

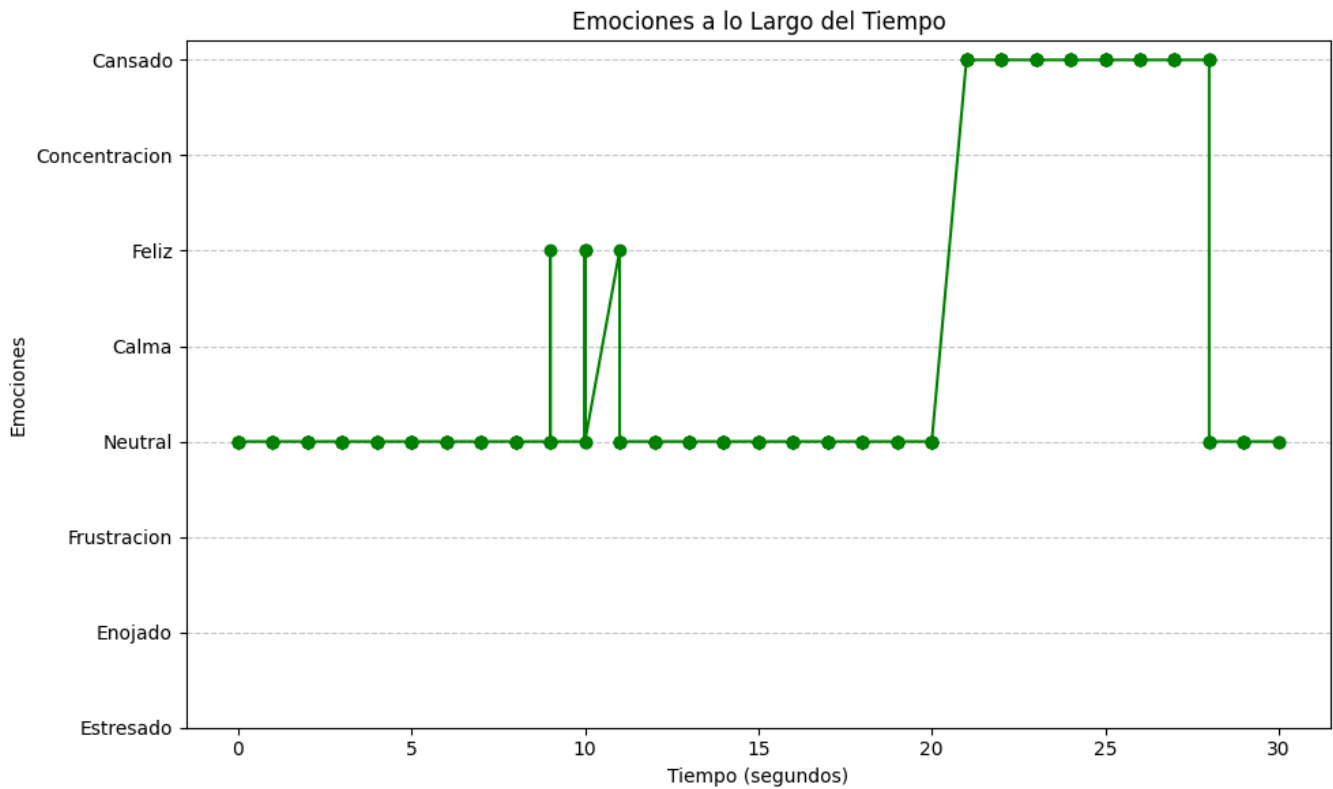
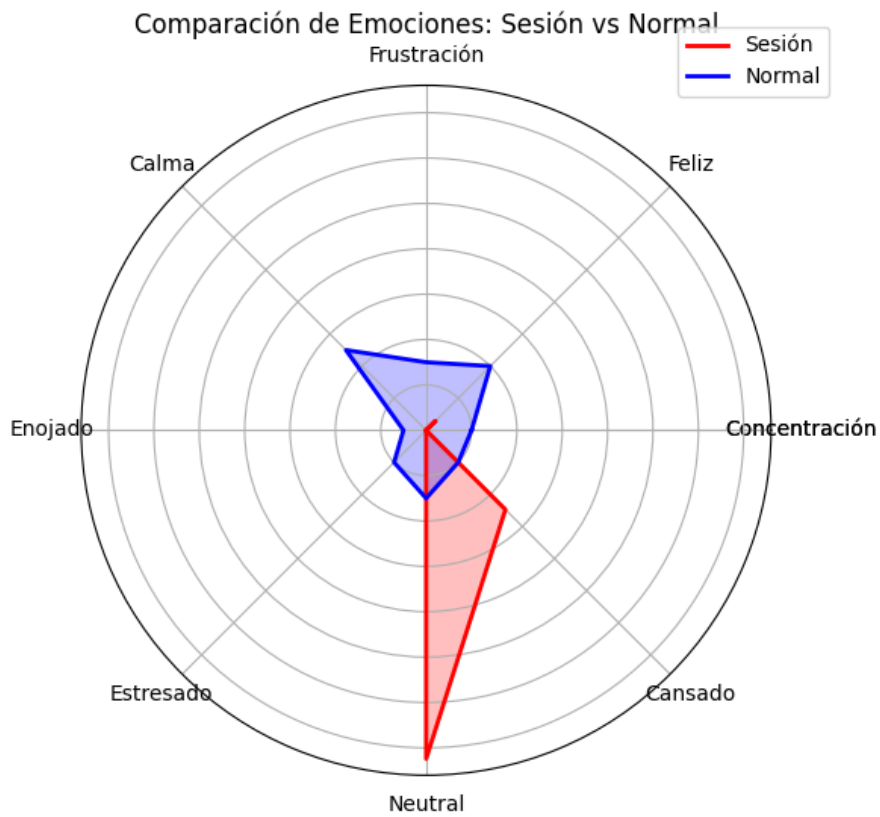


Grafico 4

Por último, podemos observar una comparación entre los valores emocionales de la sesión y los valores recomendables



Datos del gráfico de araña:

Concentración: Sesión = 0.0, Normal = 10

Feliz: Sesión = 2.8735632183908044, Normal = 20

Frustración: Sesión = 0.0, Normal = 15

Calma: Sesión = 0.0, Normal = 25

Enojado: Sesión = 0.0, Normal = 5

Estresado: Sesión = 0.0, Normal = 10

Neutral: Sesión = 72.41379310344827, Normal = 15

Cansado: Sesión = 24.71264367816092, Normal = 10

Concentración: Sesión = 0.0, Normal = 10