PLANEACIÓN INICIAL PROYECTO MINDSET

Brayan Santiago Rachen Cárdenas

Servicio Nacional de Aprendizaje (Sena)

Instructora Técnica

Isaura Suarez

04 de junio de 2025

Fase 1 (Planteamiento del problema, investigación y conclusiones)

Se ha realizado una investigación sobre la actividad física y el sedentarismo de las personas a nivel global, en la cual se han reunido datos de estadísticas y estudios de la OMS (Organización Mundial de la Salud), ***“Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022”*** gracias a esta investigación se ha llegado a la conclusión de que más de un cuarto de la población del mundo no realiza la suficiente actividad física para mantenerse saludable. La cual es una gran problemática debido a que en la actualidad la falta de actividad física por el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad.

También se ha hecho una investigación en el campo laboral, donde gracias a un informe de Team Consultor ***“El 80% de los trabajadores colombianos padece de estrés laboral: qué es lo que está pasando”*** se ha llegado a la conclusión que el 80% de los trabajadores en Colombia debe lidiar con altos niveles de estrés en su entorno y/o tiempo laboral. De igual forma, sin ser todo negativo, este informe resalta que las pocas empresas que prestan atención e invierten en bienestar laboral han obtenido como recompensa el aumento de la productividad de sus empleados en un 31%, reducción de errores de estos en un 19% y el incremento de la creatividad en un 55%.

Fase 2 (Solución planteada)

Con la información recolectada y analizada, como conclusión: se evidencia que la falta de actividad física regular y buenas prácticas en el trabajo como pausas activas, entre otras; está afectando tanto a las personas como a los trabadores de Colombia y todo el mundo, así que yo, Brayan Santiago Rachen Cárdenas, propongo una posible solución a esta problemática, la cual es crear un aplicativo de bienestar al usuario, en el cual se le hará un seguimiento de la actividad física y demás hábitos que aporten o afecten a su salud en la vida cotidiana de este, y de igual forma, un seguimiento de su tiempo laboral y buenas prácticas en este ámbito, tal como pausas activas, descanso suficiente, entre otros. Esto dependiendo las necesidades del usuario.

Fase 3 (¿Cómo se hará?)

Se hará un aplicativo web/móvil en el cual el usuario pueda registrarse e iniciar sesión, luego de esto se le facilitará un formulario de datos iniciales, donde se podrá recolectar la suficiente información, tal como: si el usuario es trabajador y quiere gestionar sus tiempos, pausas en el ambiente laboral o si únicamente quiere mejorar su estado de salud por medio de los hábitos que el programa le facilitará según sus objetivos y/o metas. Luego de tener esa información se le mostrará al usuario un resumen general de su perfil, donde podrá visualizar sus metas/objetivos previamente seleccionados para luego comenzar con el seguimiento de su progreso, esto por medio de recordatorios y líneas del tiempo suministradas por el aplicativo. Todo en base a los objetivos del usuario.

Fase 4 (¿Quién y cuándo lo hará?

Yo, Brayan Santiago Rachen Cárdenas, me comprometo a partir del día 04 de junio de 2025 a poner en marcha mi proyecto, respetando el ciclo de vida del software, comenzando por la planeación, la cual se encuentra en el presente documento, y por medio de un repositorio estaré subiendo y/o actualizando la documentación necesaria y los avances de codificación de mi aplicativo para lograr este satisfactoriamente.

// Documento sujeto a cambios/actualizaciones sugeridas por Instructores Técnicos   
(Isaura Suarez y Sandra Peñaranda) 😊 //