**Leidy Carolina Henao**

**Kevin Arenas**

PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO

Beneficios de las necesidades

Rompen la rutina de trabajo, reactiva la energía de las personas por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente.

Afecta positivamente la relación con los compañeros de trabajo por tratarse de ejercicios grupales, actividades extraordinarias y recreativas.

Previene lesiones físicas (osteomusculares) y mentales (estrés o nervios)

Relaja los miembros corporales más exigidos en el trabajo y reactiva los menos utilizados.

Previene afecciones físicas y mentales por exceso de exposición a la pantalla, o en general, por excesiva ejecución de una misma labor.

**Proyecto : Aplicacion sobre pausas activas en cualquier lugar**

Necesidades Identificadas:

-Rompen la rutina de trabajo, reactiva la energía las personas por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente.

- Afecta positivamente la relación con los compañeros de trabajo por tratarse de ejercicios grupales, actividades extraordinarias y recreativas.

- Previene lesiones físicas (osteomusculares) y mentales (estrés o nervios).

- Relaja los miembros corporales más exigidos en el trabajo y reactiva los menos utilizados.

- Previene afecciones físicas y mentales por exceso de exposición a la pantalla, o en general, por excesiva ejecución de una misma labor.

**ACCIONES DE LA APLICACION**

- Mostrar ejercicios

- Mostrar alertas

- Calificar al usuario

- identificar perfil

OBJETOS O ENTIDADES

PERSONA EJERCICIO ALERTA