**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.

**ACCIONES DE LA APLICACION**

-          Mostrar ejercicios

-          Mostrar alertas

-          Calificar al usuario

-          identificar perfil

OBJETOS O ENTIDADES

PERSONA  EJERCICIO   ALERTA