



Tecnológico de Monterrey

Avance de proyecto 2

Total Tech

Preparado por Gamaliel Marines Olvera

Pablo Javier Arreola Velasco

Dante David Pérez Pérez

Miguel Ángel Tena García

José Ricardo Rosales Castañeda

Francisco Couttolenc Ortiz

Manuel Villapando Linares

Erik Cabrera González

02/03/2023

Diagrama de contexto:

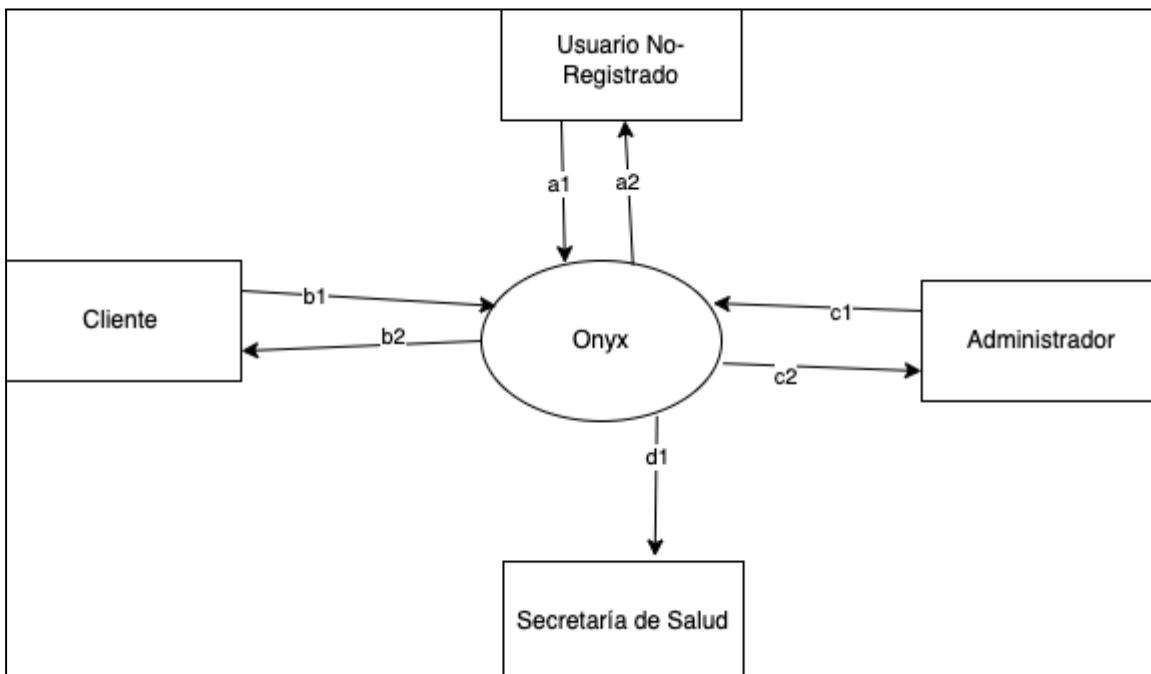


Figura 1: Diagrama de contexto propuesto

- A1.1: Se registra (Nombre, dirección de correo electrónico, edad, peso, altura, sexo, intereses)
- A1.2: Consulta la información general del sistema, es decir, acceso a la sección de dietas y ejercicios de manera general
- A2.1: Envía información general del sistema (Funcionamiento general)
- B1.1: Selecciona dieta
- B1.2: Selecciona rutina
- B1.3: Selecciona rutinas y dietas favoritas
- B1.4: Registra bitácora (texto)
- B1.5: Registra sus medidas en cm de su musculatura (Diámetro de cuello, Diámetro de pecho, Diámetro brazo izquierdo, Diámetro brazo derecho, Diámetro de cintura, Diámetro de cadera, Pierna Izquierda, Pierna derecha, Pantorrilla derecha, Pantorrilla izquierda)
- B2.1: Envía reporte de ganancias generado (Fecha, % de masa muscular generado, % de grasa perdido)
- C1.1: Modifica datos de dietas (Carbohidratos, calorías, proteínas, grasa)
- C1.2: Modifica datos de rutinas (Peso (kg, lb), repeticiones, fechas)
- C1.3: Modificar datos maestros del sistema (Código)

C2.1: Genera reporte (Nombre de usuario, cantidad de dietas, cantidad de ejercicios, fecha de inicio, fecha actualizada)

D1: Aval de la veracidad tanto de dietas como de rutinas. (Cantidad de proteinas, cantidad de carbohidratos, cantidad de grasas, animal o vegetal)

REQUISITOS FUNCIONALES

*datos iniciales (altura, edad, género, nivel de actividad fisica, prs x 3, experiencia)

Usuario general

1. Registrar cuenta
2. Consultar cuenta
3. Modificar cuenta
4. Eliminar cuenta
5. Iniciar sesión
6. Finalizar sesión
7. Consultar entrenamientos
8. Consultar dietas

Cliente

9. Registrar datos iniciales*
10. Consultar datos iniciales*
11. Modificar datos iniciales*
12. Registrar tallas
13. Consultar tallas
14. Modificar tallas
15. Registrar objetivo
16. Consultar objetivo
17. Modificar objetivo
18. Registrar favoritos dietas
19. Consultar favoritos dietas
20. Modificar favoritos dietas
21. Registrar favoritos entrenamientos
22. Consultar favoritos entrenamientos
23. Modificar favoritos entrenamientos
24. Registrar bitácora
25. Consultar bitácora
26. Modificar bitácora

Administrador

27. Registrar usuarios (administradores)
28. Consultar usuarios (administradores)
29. Modificar usuarios (administradores)

30. Eliminar usuarios (administradores)
31. Registrar rol
32. Consultar rol
33. Modificar rol
34. Eliminar rol
35. Registrar asignación de rol
36. Consultar asignación de rol
37. Modificar asignación de rol
38. Eliminar asignación de rol
39. Registrar privilegios
40. Consultar privilegios
41. Modificar privilegios
42. Eliminar privilegios
43. Registrar dietas
44. Modificar dietas
45. Registrar entrenamientos
46. Modificar entrenamientos

Diagrama de casos de uso

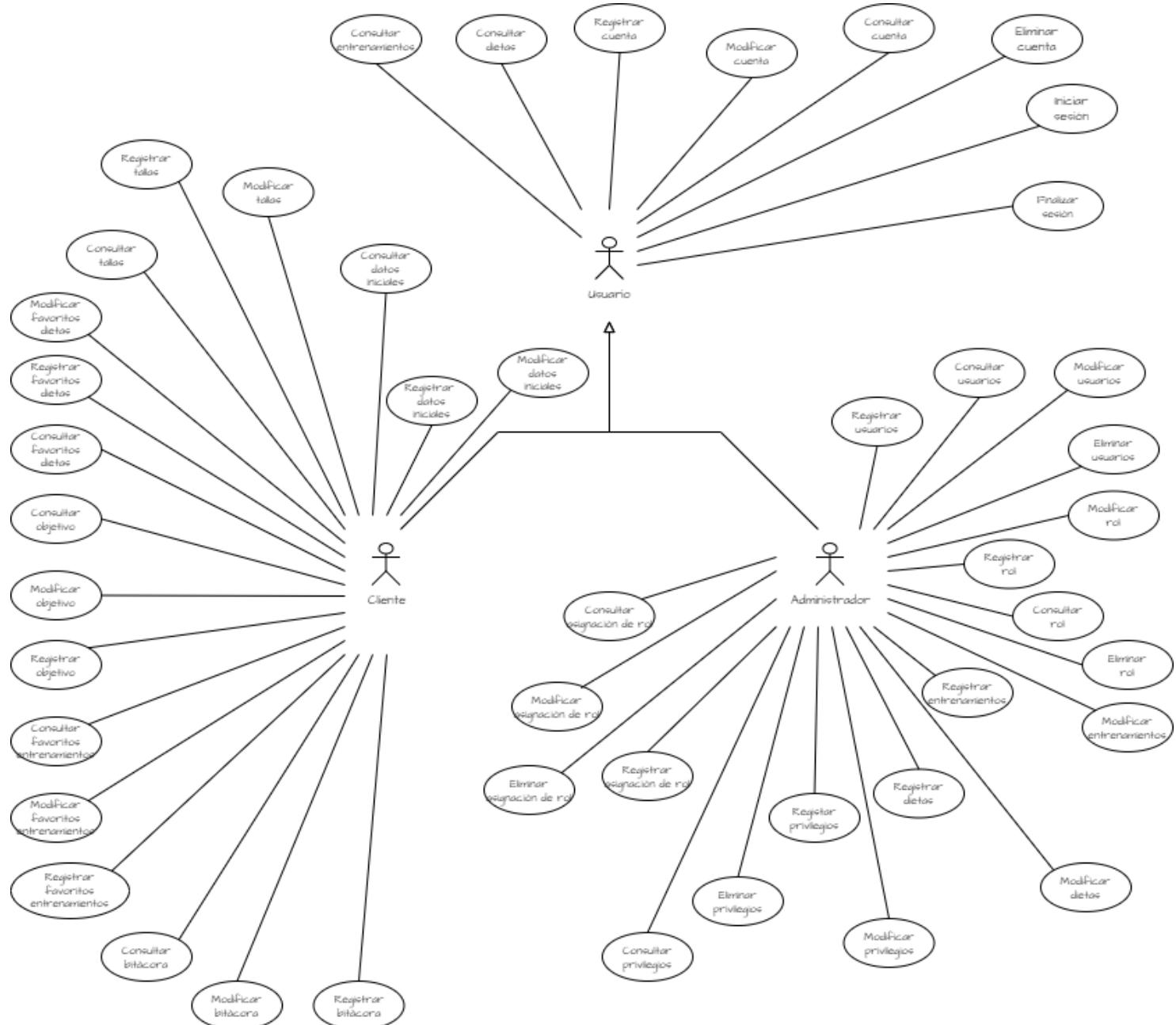


Figura 2 Diagrama de casos de uso

Tabla de priorización de requisitos:

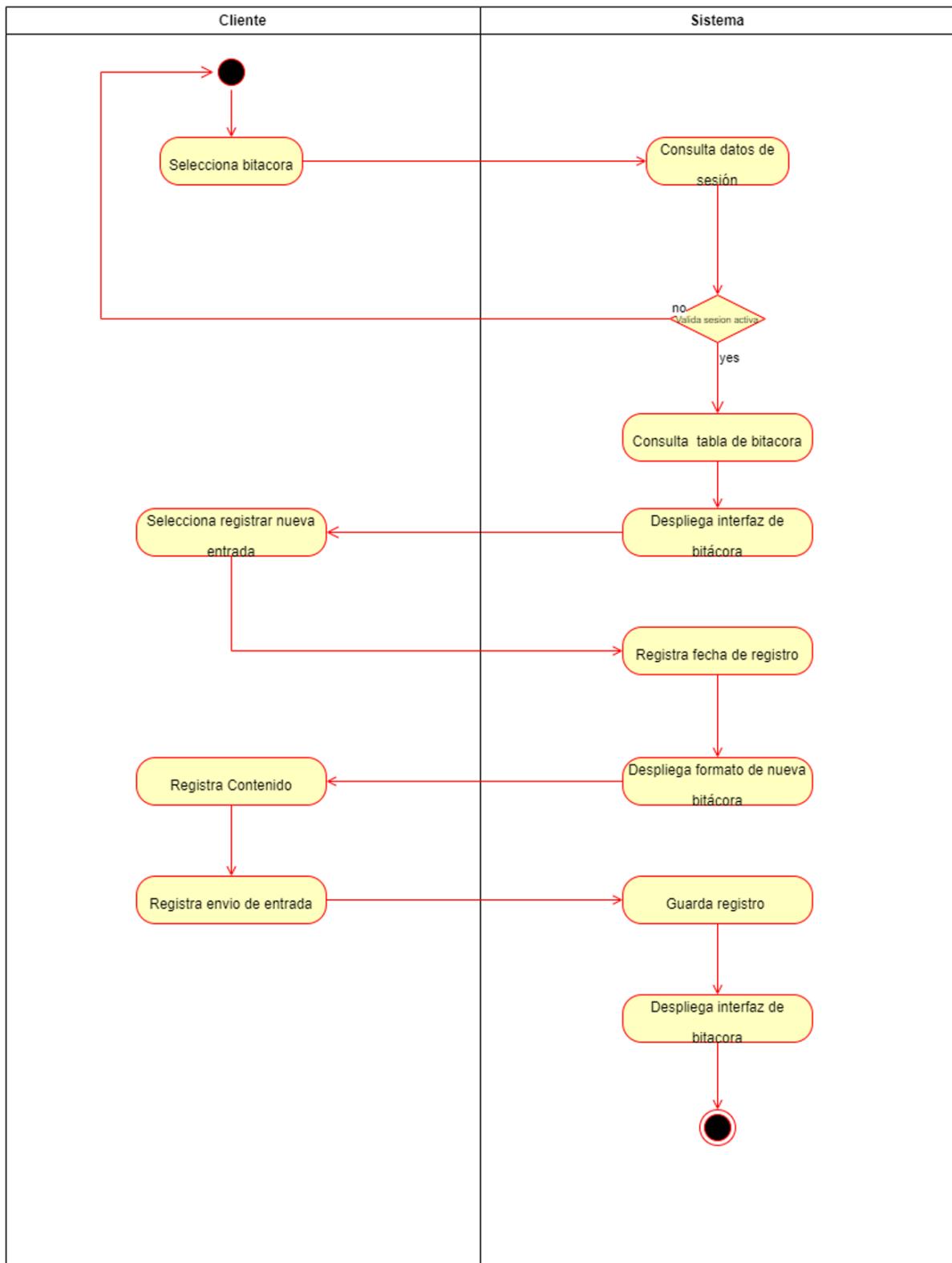
*escala del 1 al 3, donde 3 es alto, 1 es medio

Función	Riesgo	Valor	Complejidad	Estabilidad
Registrar cuenta	3	1	1	3
Iniciar sesión	3	1	1	3
Finalizar sesión	2	1	1	3
Consultar cuenta	1	1	1	3
Modificar cuenta	1	1	1	3
Eliminar cuenta	2	1	1	3
Consultar entrenamientos	3	3	2	3
Consultar dietas	3	3	2	3
Registrar datos iniciales	2	3	2	3
Consultar datos iniciales	2	3	2	3
Modificar datos iniciales	2	3	2	3
Eliminar datos	1	2	2	3
Registrar Favoritos dietas	2	1	2	3
Consultar Favoritos dietas	2	2	2	3
Modificar Favoritos dietas	1	2	2	3
Eliminar Favoritos dietas	1	2	2	3
Registra usuarios	2	1	3	3
Consulta usuarios	2	1	3	3
Modifica usuarios	2	1	3	3
Elimina usuarios	2	1	3	3
Registrar rol	2	1	3	3
Consultar rol	2	1	3	3
Modificar rol	2	1	3	3
Eliminar rol	2	1	3	3
Registrar asignación de rol	2	1	3	3
Consultar asignación de rol	2	2	3	3

Modificar asignación de rol	2	2	3	3
Eliminar asignación de rol	2	1	3	3
Registrar privilegios.	2	1	3	3
Consultar privilegios.	2	1	3	3
Modificar privilegios.	2	1	3	3
Eliminar privilegios.	2	1	3	3
Consultar base de datos.	1	1	3	3
Modificar base de datos.	1	1	3	3
Registrar dietas	3	3	2	3
Modificar dietas	1	1	2	3
Registrar favoritos entrenamientos	3	3	2	3
Consultar favoritos entrenamientos	2	3	2	3
Modificar favoritos entrenamientos	1	2	2	3
Eliminar favoritos entrenamientos	1	3	2	3
Registrar bitácora	3	3	2	3
Consultar bitácora	2	3	2	3
Modificar bitácora	2	3	2	3
Registrar tallas	1	3	1	3
Consultar tallas	1	3	1	3
Modificar tallas	2	3	2	3
Registrar objetivo	2	3	1	3
Consultar objetivo	2	3	1	3
Modificar objetivo	2	3	1	3
Registrar entrenamientos	2	3	2	3
Modificar entrenamientos	2	3	1	3

Diagramas de actividades:

Registrar bitacora



Número: CU01

Nombre de Caso de Uso: Registrar bitácora

Actor(es): Cliente

Pre-condiciones: Que el usuario esté registrado, tenga cuenta autenticada.

Descripción: Esta función permite a los clientes registrar mensaje en su bitácora

Flujo normal:

1. Caso de uso inicia cuando el cliente selecciona la opción de registrar bitácora.
2. Sistema consulta datos de sesión.
3. Sistema valida que la sesión esté activa.
4. Sistema consulta tabla de bitácora.
5. Sistema despliega interfaz de bitácora.
6. Cliente selecciona registrar nueva entrada.
7. Sistema registra fecha de registro.
8. Sistema despliega formato de nueva bitácora.
9. Cliente registra contenido en la bitácora.
10. Cliente registra envio de entrada.
11. Sistema guarda registro.
12. Sistema despliega interfaz de bitácora.
13. Finaliza caso de uso.

Flujo alterno:

3.1 en caso de que la sesión no esté activa

 3.1.1 regresar al paso 1

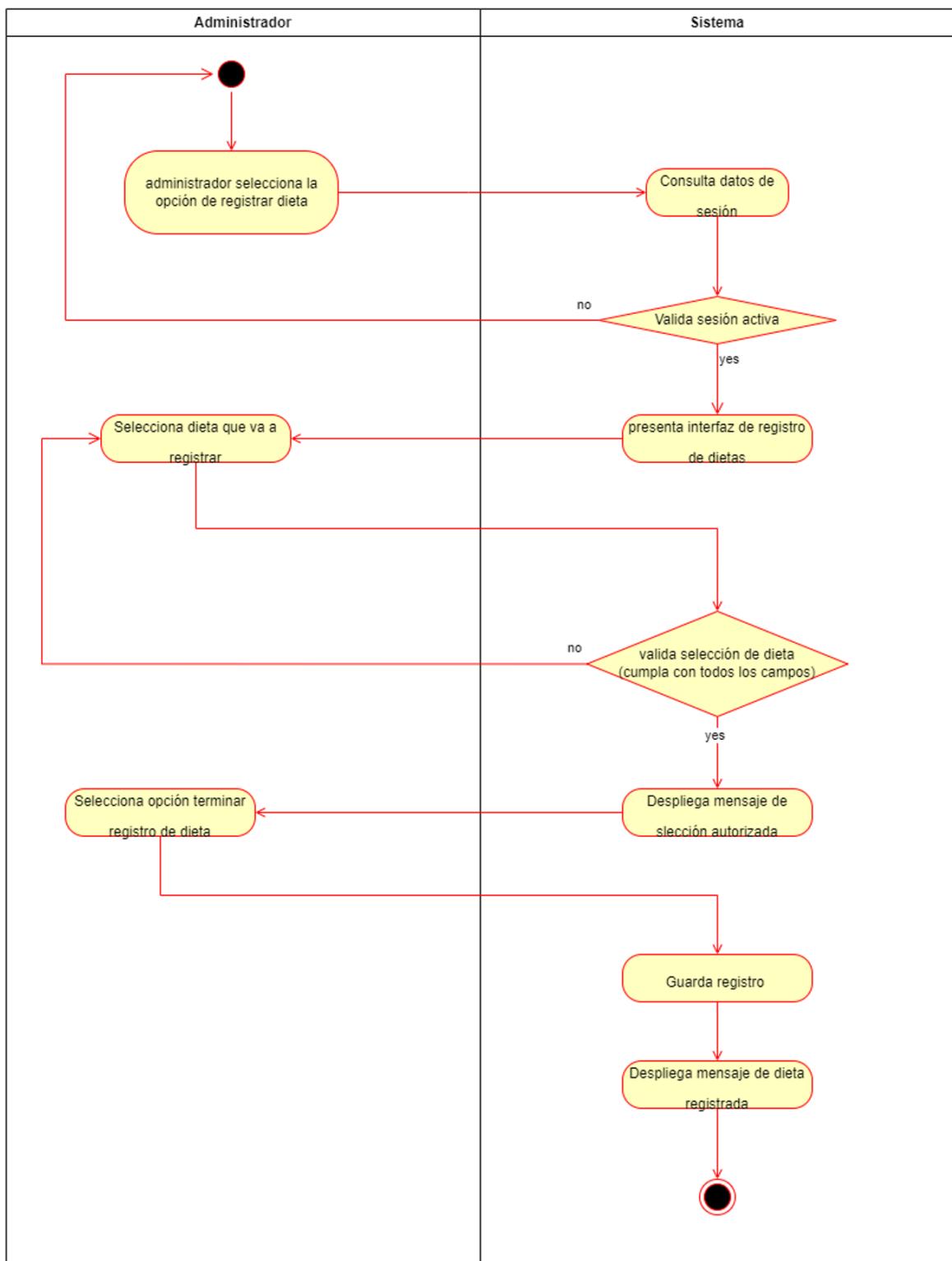
Requisitos especiales:

Seguridad:

Extensión:

Post-condiciones: Nueva bitácora existe en la base de datos

Registrar dieta



Número: CU02

Nombre de Caso de Uso: Registrar dieta

Actor(es): Cliente

Pre-condiciones: Que el usuario esté registrado, tenga cuenta autenticada.

Descripción: Esta función permite a los clientes seleccionar una dieta en base a sus objetivos

Flujo normal:

1. Caso de uso inicia cuando el cliente selecciona la opción de registrar dieta
2. El sistema consulta datos de sesión
3. El sistema despliega interfaz de registro de dieta
4. El usuario selecciona dieta que va a registrar
5. El sistema valida que el usuario haya seleccionado todos los campos
6. Sistema despliega mensaje de confirmación de dieta
7. Usuario oprime terminar
8. Sistema guarda selección
9. Sistema despliega mensaje de registro de dieta

Flujo alterno:

3.1 en caso de que la sesión no esté activa

3.1.1 regresar al paso 1

5.1 en caso de que no todos los campos estén activos

5.1.1 regresa al paso 4

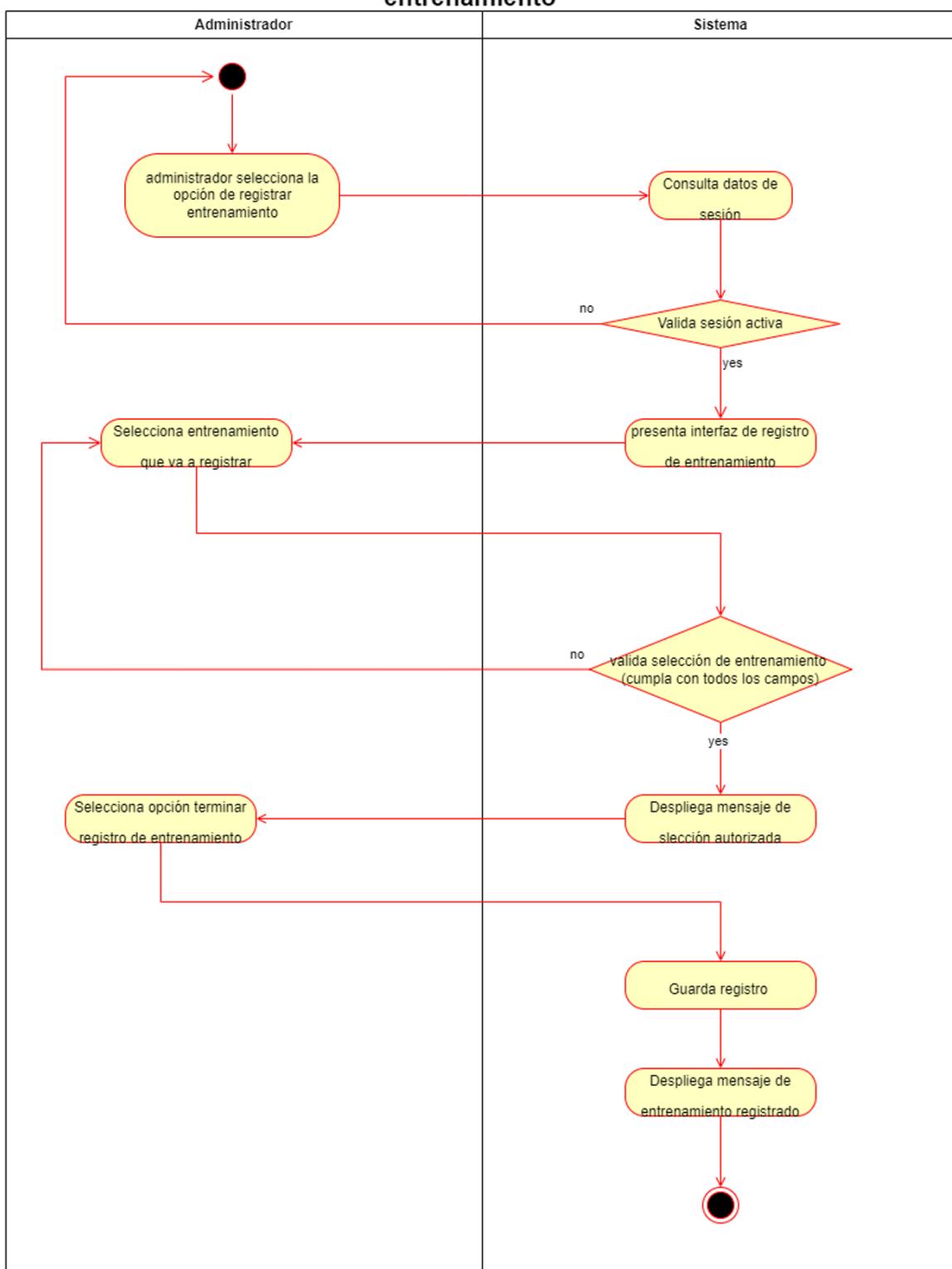
Requisitos especiales:

Seguridad:

Extensión:

Post-condiciones: Existe una dieta ligada a usuario

Registrar entrenamiento



Número: CU03

Nombre de Caso de Uso: Registrar entrenamiento

Actor(es): Administrador

Pre-condiciones: Que el usuario esté registrado, tenga cuenta autenticada.

Descripción: Esta función permite al administrador.

Flujo normal:

1. Caso de uso inicia cuando el administrador selecciona la opción de registrar entrenamiento.
2. Sistema consulta datos de sesión.
3. Sistema valida que la sesión esté activa.
4. Sistema presenta interfaz de registro de entrenamientos.
5. Administrador selecciona el entrenamiento que va a registrar.
6. Sistema valida que la selección cumpla con todos los campos necesarios.
7. Sistema despliega mensaje de selección autorizada.
8. Administrador selecciona opción de terminar registro de entrenamiento.
9. Sistema guarda registro.
10. Sistema despliega mensaje de entrenamiento registrado.
11. Finaliza caso de uso.

Flujo alterno:

3.1 en caso de que la sesión no esté activa

3.1.1 regresar al paso **1**

6.1 en caso de que la selección sea inválida

6.1.1 regresar al paso **5**

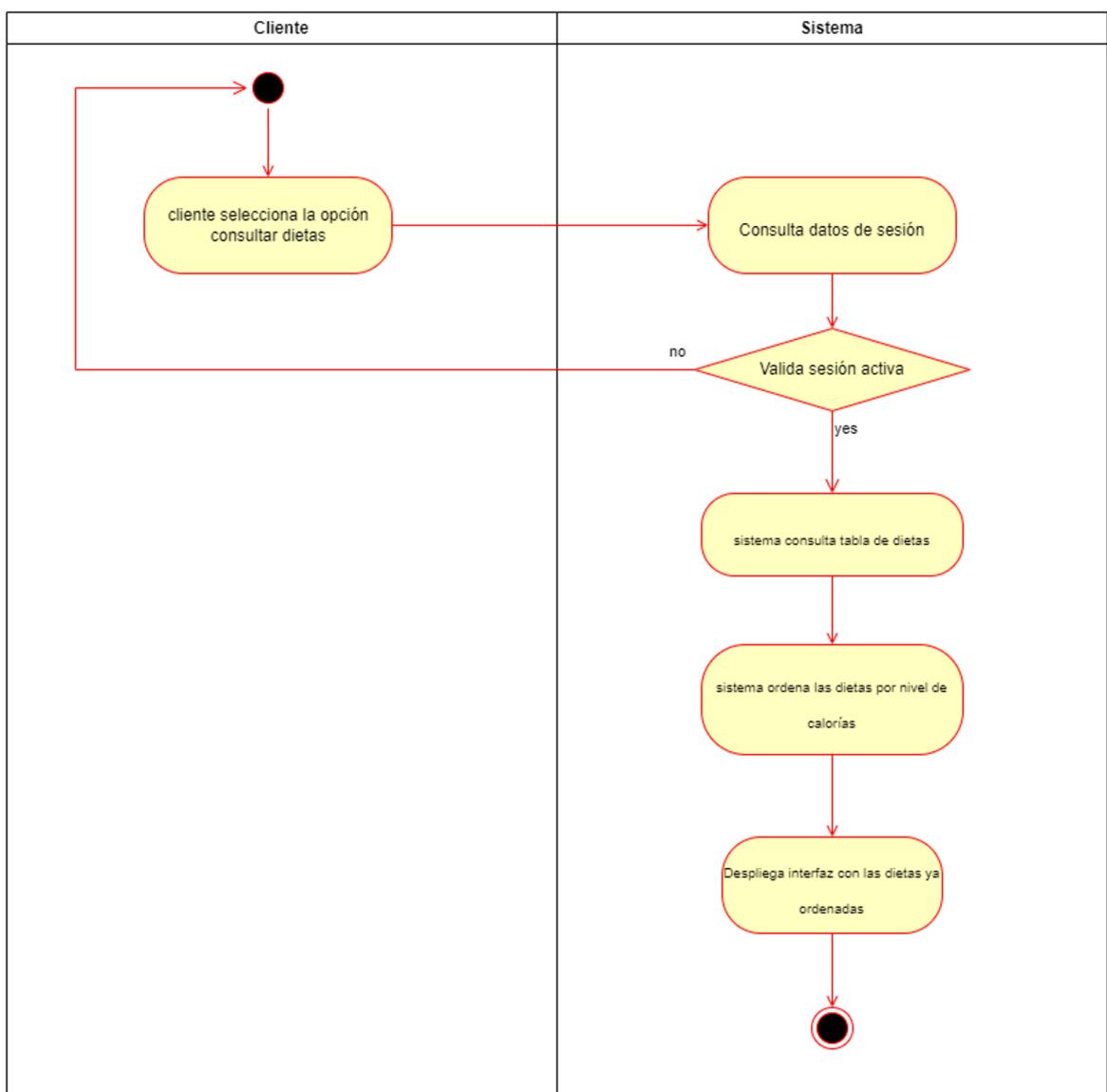
Requisitos especiales:

Seguridad:

Extensión:

Post-condiciones: Un entrenamiento es ligado al usuario

Consultar dietas



Número: CU04

Nombre de Caso de Uso: Consultar dietas

Actor(es): Cliente

Pre-condiciones: Que el usuario esté registrado, tenga cuenta autenticada.

Descripción: Esta función permite a los clientes registrar mensaje en su bitácora

Flujo normal:

1. Usuario selecciona opción de consultar dietas
2. Sistema verifica sesión activa
3. Sistema consulta tabla de dietas
4. Sistema ordena las dietas por cantidad de calorías
5. Despliega interfaz con dietas

Flujo alterno:

2.1 en caso de que la sesión no esté activa

 2.1.1 regresar al paso 1

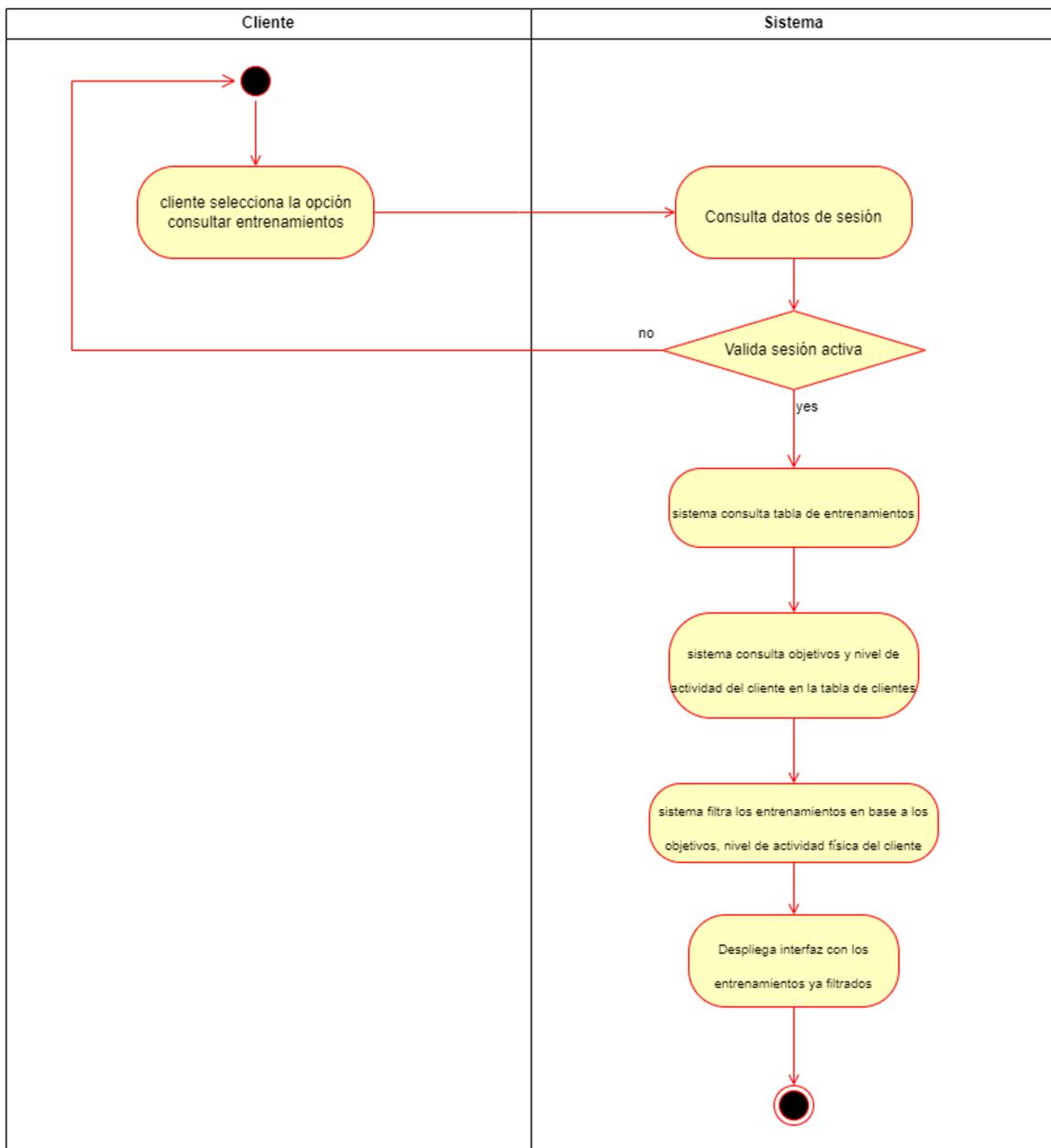
Requisitos especiales:

Seguridad:

Extensión:

Post-condiciones:

Consultar entrenamientos



Número: CU05

Nombre de Caso de Uso: Consultar entrenamientos

Actor(es): Cliente

Pre-condiciones: Que el usuario esté registrado, tenga cuenta autenticada.

Descripción: Esta función permite a los clientes consultar los entrenamientos de la aplicación web

Flujo normal:

1. Caso de uso inicia cuando el cliente selecciona la opción de consultar entrenamiento.
2. Sistema consulta datos de sesión.
3. Sistema valida que la sesión esté activa.
4. Sistema consulta tabla de entrenamientos.

5. Sistema consulta objetivos y nivel de actividad del cliente en la tabla de clientes.
6. Sistema filtra los entrenamientos en base a los objetivos y nivel de actividad.
7. Sistema despliega la interfaz con los entrenamientos ya filtrados
8. Finaliza caso de uso.

Flujo alterno:

3.1 en caso de que la sesión no esté activa

3.1.1 regresar al paso **1**

Requisitos especiales:

Seguridad:

Extensión:

Post-condiciones:

Requisitos del Negocio:

Requisitos de Negocio Usuario

- Tener cuenta registrada
- Ser mayor de 13 años

Requisitos de Negocio Cliente

- Aceptar términos y condiciones de la página

Modelo Entidad-Relación:

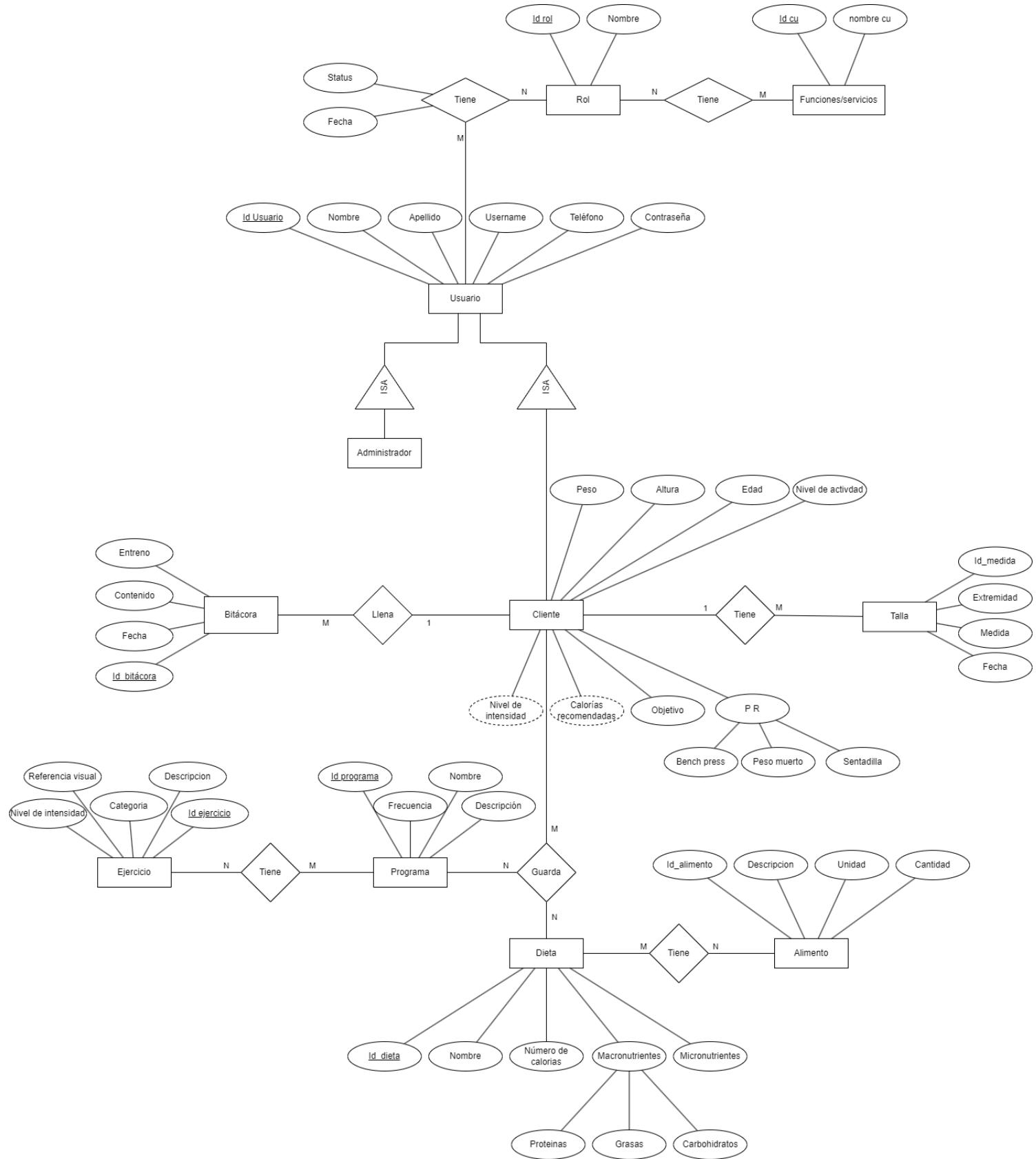


Figura 3 MER

Diccionario de datos:

Campo	Tamaño	Tipo de dato	Descripción
Id_rol	6	int	Valor numérico que servirá para mantener identidad única de rol
NombreRol	20	varchar	Nombre de rol
Id_cu	6	int	Valor numérico que servirá para mantener identidad única de la función/servicio
NombreCu	20	varchar	Nombre de la función/servicio
Status	100	varchar	Estatus de rol de usuario
Fecha	1	date	Fecha de adquisición de rol
Id_usuario	6	int	Valor numérico que servirá para mantener identidad única de los usuarios
NombreUsuario	100	varchar	Nombre del usuario registrado
Apellido	100	varchar	Apellido del usuario registrado
Username	50	varchar	Nombre de usuario de cuenta
Contraseña	20	varchar	Contraseña de cuenta
Teléfono	15	int	Teléfono de usuario
Altura	3	numeric	Altura de cliente en centímetros
Edad	2	int	Edad de cliente
Género	1	varchar	Género de cliente (masculino,

			femenino)
Nivel de actividad	15	varchar	Frecuencia en la que el cliente se ejercita
NivelDeIntensidad	20	varchar	Nivel de intensidad preferida por el cliente
CaloríasRecomendadas	5	int	Cantidad de calorías calculadas para mantenimiento en kilocalorías
PR	3	int	Registro de los records personales de los clientes en bench press, peso muerto y sentadilla
Peso	3	int	Peso del cliente en kilogramos
Objetivo	20	varchar	Objetivo a lograr del cliente
Id_medida	3	int	Valor numérico que servirá para mantener identidad única de medida
Extremidad	50	varchar	Descripción de la extremidad de la que se extrajo la medida
Medida	2	int	Medida en cm de la extremidad
FechaMedida	1	date	Fecha de la captura de medida
Id_bitácora	6	int	Valor numérico que servirá para mantener identidad única de bitácora
Entreno	200	varchar	Descripción del entrenamiento seguido para la bitácora
Contenido	2500	varchar	Contenido de la bitácora

FechaBitacora	1	date	Fecha de captura de la bitácora
Id_dieta	6	int	Valor numérico que servirá para mantener identidad única de dieta
NombreDieta	20	varchar	Nombre de la dieta
Número de calorías	5	int	Valor calórico de la dieta en kilocalorías
Macronutrientes	10	double	Valor en gramos de proteínas grasas y carbohidratos
Macronutrientes	10	double	Micronutrientes que aporta la dieta
NombreEntrenamiento	20	varchar	Nombre del entrenamiento
Id_Programa	6	int	Valor numérico que servirá para mantener identidad única del programa de entrenamiento
Frecuencia	50	varchar	Frecuencia a realizar el programa de entrenamiento
DescripciónPrograma	200	varchar	Descripción del programa de entrenamiento así como de sus objetivos
NombrePrograma	20	varchar	Nombre del programa de entrenamiento
Id_ejercicio	6	int	Valor numérico para garantizar identidad única de los ejercicios
Categoría	20	varchar	categoría a la que pertenece el ejercicio
DescripcionEjercicio	200	varchar	descripción del ejercicio a realizar

NivelDeIntensidadEjercicio	20	varchar	nivel de intensidad del ejercicio a realizar
ReferenciaVisual	100	varchar	url de una referencia visual del ejercicio a realizar
Id_Alimento	6	int	Valor numérico para garantizar identidad única de los alimentos
DescripciónAlimento	100	varchar	Descripción del alimento utilizado
Unidad	20	varchar	Unidad de medición del alimento
Cantidad	10	double	Cantidad del ingrediente a utilizar

Tablas correspondientes (Modelo relacional):

Función(Id_cu, nombreCu)

PK(Id_cu)

Rol(Id_rol, nombre)

PK(Id_rol)

Rol - Función(Id_rol, Id_cu)

PK(Id_rol, Id_cu)

FK(Id_rol) REFERENCES Rol(Id_rol)

FK(Id_cu) REFERENCES Función(Id_cu)

Usuario(Id_usuario, nombre, apellido, username, contraseña, telefono)

PK(Id_usuario)

Rol - Usuario(Id_rol, Id_usuario, fecha, status)

PK(Id_rol, Id_usuario)

FK(Id_rol) REFERENCES Rol(Id_rol)

FK(Id_usuario) REFERENCES Usuario(Id_Usuario)

Administrador(Id_usuario)

PK(Id_usuario)

FK(Id_usuario) REFERENCES usuario(Id_usuario)

Cliente(Id_usuario, peso, altura, edad, nivel_de_actividad, objetivo, calorias_recomendadas,

pr_BenchPress, pr_PesoMuerto, pr_Sentadilla, Id_medida)

PK(Id_usuario)

FK(Id_usuario) REFERENCES usuario(Id_usuario)

FK(Id_medida) REFERENCES Talla(Id_medida)

Talla(Id_medida, extremidad, medida, fecha, Id_medida)

PK(Id_medida)

FK(Id_usuario) REFERENCES usuario(Id_usuario)\

Programa(Id_programa, frecuencia, nombre, descripción)

PK(Id_programa)

Ejercicio(Id_ejercicio, categoria, nivel_de_intensidad, referencia_visual, descripción)

PK(Id_ejercicio)

Programa - Ejercicio(Id_programa, Id_ejercicio)

PK(Id_programa, Id_ejercicio)

FK(Id_programa) REFERENCES Programa(Id_programa)

FK(Id_ejercicio) REFERENCES Ejercicio(Id_ejercicio)

Dieta(Id_dieta, nombre, numero_de_calorias, proteinas, grasas, carbohidratos, micronutrientes)

PK(Id_dieta)

Alimento(Id_alimento, descripcion , unidad, cantidad)

PK(Id_alimento)

Dieta - Alimento(Id_dieta, Id_alimento)

PK(Id_dieta, Id_alimento)

FK(Id_dieta) REFERENCES Dieta(Id_dieta)

FK(Id_alimento) REFERENCES Alimento(Id_alimento)

Programa - Dieta - Cliente(Id_programa, Id_dieta, id_usuario)

PK(Id_programa, Id_dieta, id_cliente)

FK(Id_programa) REFERENCES Programa(Id_programa)

FK(Id_dieta) REFERENCES Dieta(Id_dieta)

FK(Id_usuario) REFERENCES Usuario(Id_usuario)

Requisitos no funcionales:

Usabilidad

- Facilidad de navegación: la aplicación debe ser fácil de usar y navegar para los usuarios, incluso para aquellos que no están familiarizados con la tecnología o la terminología relacionada con el ejercicio y la nutrición. En encuestas al menos el 80% de los usuarios deben de considerarla fácil de navegar, además, en pruebas los usuarios deben de poder encontrar funciones en menos de un minuto.
- Diseño atractivo y agradable: el diseño visual de la aplicación debe ser atractivo y fácil de leer, con una combinación de colores adecuada y una tipografía fácil de leer. En encuestas los usuarios deberán evaluar positivamente los aspectos anteriormente mencionados
- Personalización: la aplicación debe permitir a los usuarios personalizar su perfil y sus dietas y ejercicios.
- Funciones de seguimiento: la aplicación debe permitir a los usuarios realizar un seguimiento de su progreso en términos de dieta y ejercicio, proporcionándoles estadísticas y gráficos de fácil comprensión.
- Registro personal: la aplicación debe permitir a los usuarios registrar su progreso y motivarse o hacer anotaciones.
- Información nutricional: la aplicación debe proporcionar información detallada sobre la composición nutricional de los alimentos y las porciones recomendadas.
- Planes de entrenamiento variados: la aplicación debe proporcionar planes de entrenamiento para los usuarios, que tengan en cuenta su nivel de forma física actual, su disponibilidad de tiempo y sus objetivos.
- Sencillez en la realización de registros: la aplicación debe permitir a los usuarios realizar registros de forma rápida y sencilla, sin necesidad de una gran cantidad de datos o pasos adicionales que puedan hacer que el proceso sea complicado o tedioso.

Portabilidad

- El sistema debe de ser accesible en las versiones de Chrome 110.0.5481.100 y 110 de Firefox

Accesibilidad

- Externo: Visión misión FAQ
- Administrativo
-

Extensibilidad

Seguridad

- Un usuario no registrado podrá llegar solamente al landing page
- Un usuario de la naturaleza cliente podrá acceder a la página y disfrutar de las funciones asignadas a su rol.
- Un usuario de la naturaleza administrador podrá acceder a la página y disfrutar de las funciones asignadas a rol.
- La información de los usuarios estará encriptada, utilizando un algoritmo de encriptación asimétrica, más específicamente el algoritmo RSA.
- Utiliza en todo momento el protocolo de seguridad HTTPS.
- Autenticación: Es importante verificar la identidad de los usuarios y permitir el acceso solo a aquellos que estén autorizados, es por esto que se validará el usuario mediante una cuenta de Google

Control de acceso basado en roles

Función	Cliente	Administrador	Usuario General
Registrar cuenta	✓	✓	✓
Iniciar sesión	✓	✓	
Finalizar sesión	✓	✓	
Consultar cuenta	✓	✓	
Modificar Cuenta	✓	✓	
Eliminar cuenta	✓	✓	
Consultar entrenamientos	✓	✓	
Consultar dietas	✓	✓	
Registrar datos iniciales	✓		
Consultar datos iniciales	✓		
Modificar datos iniciales	✓		
Registrar Favoritos dietas	✓		
Consultar Favoritos dietas	✓		
Modificar Favoritos dietas	✓		
Eliminar Favoritos dietas	✓		
Registra usuarios		✓	

Consulta usuarios		✓	
Modifica usuarios		✓	
Elimina usuarios		✓	
Registrar rol		✓	
Consultar rol		✓	
Modificar rol		✓	
Eliminar rol		✓	
Registrar asignación de rol		✓	
Consultar asignación de rol		✓	
Modificar asignación de rol		✓	
Eliminar asignación de rol		✓	
Registrar privilegios.		✓	
Consultar privilegios.		✓	
Modificar privilegios.		✓	
Eliminar privilegios.		✓	
Consultar base de datos.		✓	
Modificar base de datos.		✓	
Registrar dietas		✓	
Modificar dietas		✓	
Registrar favoritos entrenamientos	✓		
Consultar favoritos entrenamientos	✓		
Modificar favoritos entrenamientos	✓		
Eliminar favoritos entrenamientos	✓		
Registrar bitácora	✓		
Consultar bitácora	✓		
Modificar bitácora	✓		
Registrar tallas	✓		
Consultar tallas	✓		
Modificar tallas	✓		

Registrar objetivo	✓		
Consultar objetivo	✓		
Modificar objetivo	✓		
Registrar entrenamientos		✓	
Modificar entrenamientos		✓	

Mapa del sitio:

Mapa de Sitio (Usuario No Registrado)

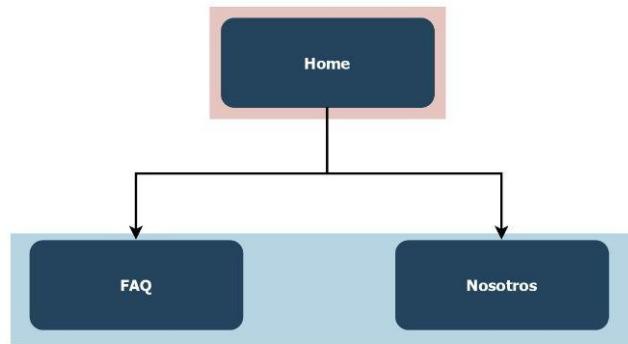


Figura 4: Mapa de navegación para usuario no registrado (usuario general)

Mapa de Sitio (Usuario Registrado)

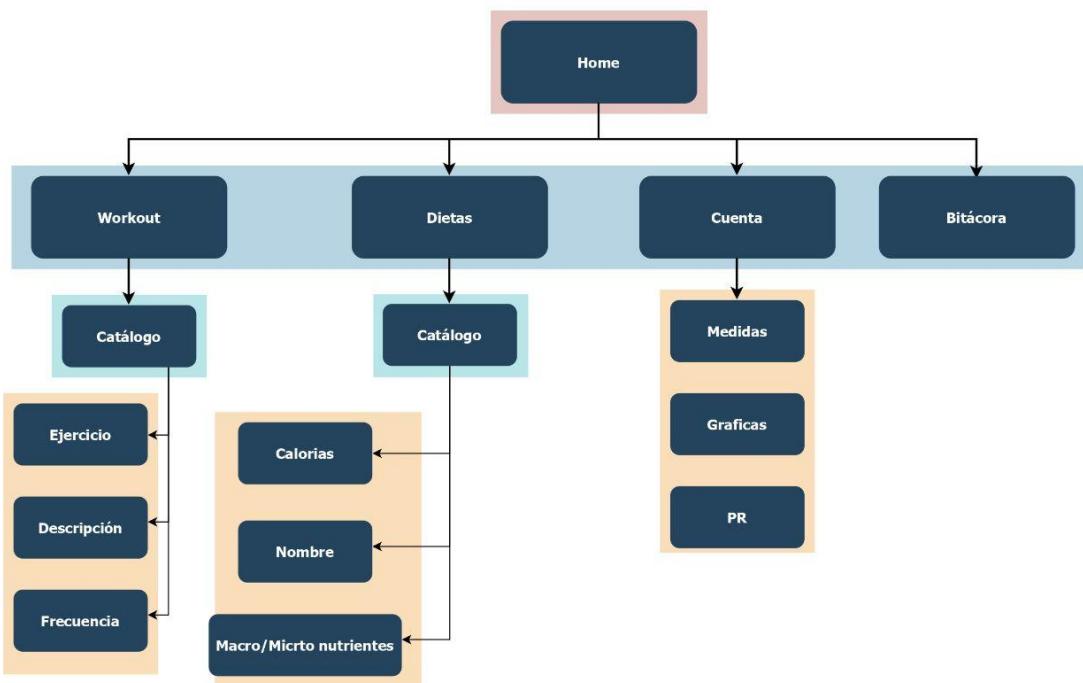


Figura 5: Mapa de navegación para cliente

Mapa de Sitio (Administrador)

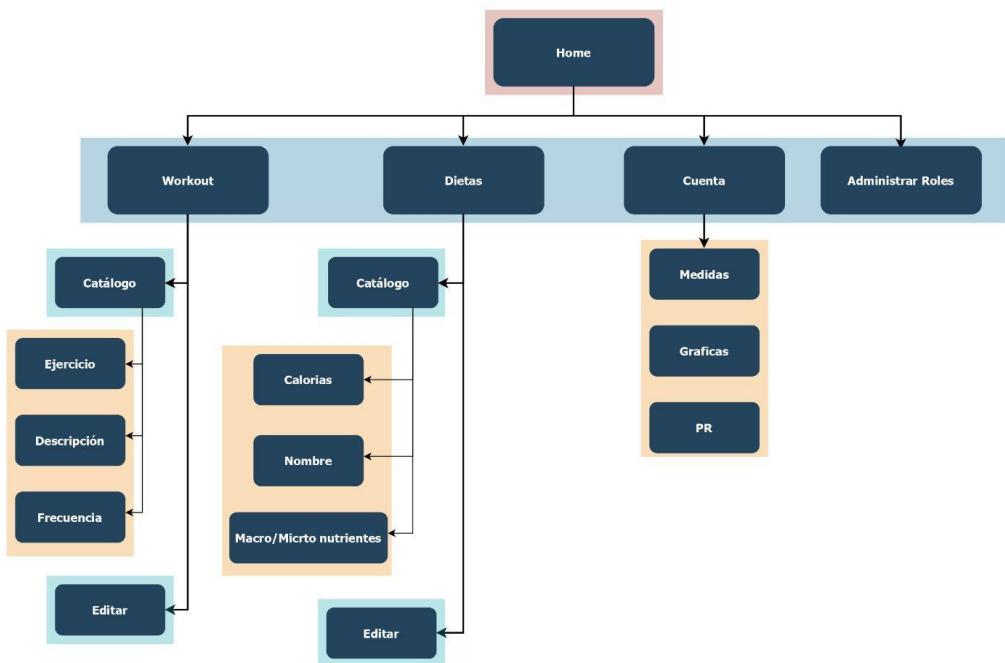


Figura 6: Mapa de navegación para administrador

Bosquejo de la aplicación:



Figura 7: Landing page (usuario general)

ONYX

Home Workouts Dietas Bitácora

Search for anything

Log In Sign Up

Workouts para ti

Filtrar Por ▾

Push Workout

Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

INICIAR →

MÁS INFORMACIÓN

Pull Workout

Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

INICIAR →

MÁS INFORMACIÓN

Legs Workout

Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

INICIAR →

MÁS INFORMACIÓN

Figura 8: Ejercicios (usuario registrado)

ONYX

Home Workouts Dietas Bitácora

Search for anything

Log In Sign Up

Workouts

Aquí encontrarás todos los ejercicios que tenemos para ti

Bench Press con barra

El ejercicio consiste en tomar una barra con ambas manos y bajarla lentamente hacia el pecho, manteniendo los codos doblados y cerca del cuerpo. Luego, se empuja la barra hacia arriba de nuevo hasta la posición inicial, estirando los brazos completamente.

Press Militar

El ejercicio comienza con el levantamiento de la barra hasta la posición sobre la cabeza, estirando completamente los brazos y manteniendo la espalda recta. Luego, se baja lentamente la barra hasta la posición inicial en el pecho, manteniendo el control de la barra durante todo el movimiento.

Skull Crusher

El ejercicio se realiza acostado en un banco con una barra cargada, sosteniéndola con los brazos extendidos hacia el techo. Luego, se baja la barra lentamente hacia la frente, doblando los codos y manteniéndolos cerca de la cabeza, y luego se extienden los brazos de nuevo a la posición inicial.

Figura 9: Listado de ejercicios (usuario registrado)

ONYX

Home Workouts Dietas Bitácora

Search for anything Log In Sign Up

Push Workout

Ejercicios de empuje ayudan a construir fuerza, poder y resistencia muscular en el pecho, los hombros y los tríceps.

Bench Press con barra

El ejercicio consiste en tomar una barra con ambas manos y bajarla lentamente hacia el pecho, manteniendo los codos doblados y cerca del cuerpo. Luego, se empuja la barra hacia arriba de nuevo hasta la posición inicial, estirando los brazos completamente.

Press Militar

El ejercicio comienza con el levantamiento de la barra hasta la posición sobre la cabeza, estirando completamente los brazos y manteniendo la espalda recta. Luego, se baja lentamente la barra hasta la posición inicial en el pecho, manteniendo el control de la barra durante todo el movimiento.

Skull Crusher

El ejercicio se realiza acostado en un banco con una barra cargada, sosteniéndola con los brazos extendidos hacia el techo. Luego, se baja la barra lentamente hacia la frente, doblando los codos y manteniéndolos cerca de la cabeza, y luego se extienden los brazos de nuevo a la posición inicial.

COMPLETAR →

Figura 10: Rutina (usuario registrado)

ONYX

Home Workouts Dietas Bitácora

Search for anything Log In Sign Up

Diеты для тебя

Filtrar Por ▾

 1500 cal Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. RECETA →	 2000 cal Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. RECETA →	 1250 cal Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. RECETA →
--	--	--

Figura 11: Listado de dietas (usuario registrado)

Plan de comunicación:

Contextualización:

El proyecto ONYX de la empresa, que se enfoca en la estética corporal y ofrece rutinas y dietas personalizadas para los clientes, junto con un seguimiento y análisis de los resultados obtenidos. El objetivo de este plan de comunicación es garantizar que todas las partes interesadas, incluyendo al equipo interno de la empresa, los clientes, proveedores, patrocinadores y otros grupos de interés, estén informados de manera clara y concisa sobre el proyecto ONYX.

Personas Interesadas:

- Clientes: Al ser un proyecto de desarrollo físico y estética personal así como su seguimiento es una de las principales personas interesadas.
- El equipo del proyecto, que incluiría a los gerentes de proyecto, analistas de negocio, desarrolladores, diseñadores y otros profesionales que trabajan directamente en el proyecto.
- Los patrocinadores del proyecto, que podrían ser inversores, socios financieros o cualquier otra entidad que esté proporcionando financiamiento para el proyecto.
- Los reguladores y autoridades gubernamentales, que pueden tener requisitos específicos para proyectos en el sector de la salud y la estética.
- La comunidad en general, si el proyecto tiene un impacto significativo en el medio ambiente o en otros aspectos relevantes para la comunidad.

Necesidades de Información:

Los clientes de la startup pueden necesitar información clara y detallada sobre los servicios que ofrece ONYX, las rutinas y dietas que se proponen, así como los resultados que se esperan obtener. Además, es probable que los clientes necesiten información sobre los costos, los tiempos de entrega y los canales de comunicación para solicitar los servicios. Sin embargo también el equipo del proyecto necesita información detallada sobre los objetivos del proyecto, los requisitos de negocio, especificaciones técnicas, así como plazos,

hitos del proyecto, metas, presupuestos, recursos disponibles, etc... Es importante que el equipo tenga acceso a cierta información para que puedan tomar decisiones clave de la mejor manera.

Las partes interesadas de la empresa pueden tener distintos tipos de necesidades de información, como lo puede ser el impacto del proyecto, procesos de organización, etc...

Distribución de la información:

En cuanto a ¿quién?, ¿cuándo? y ¿cómo? Se debe entregar la información, esto puede variar dependiendo de la parte interesada y la información específica que se deba entregar. Por ejemplo, es posible que se utilicen diferentes canales de comunicación para diferentes partes interesadas que mencionaremos más adelante. Es importante considerar la frecuencia y el nivel de detalle de la información que se debe proporcionar, así como la forma en que se debe entregar para que sea efectiva y útil para la parte interesada.

Audiencia:

Todas las partes interesadas en el proyecto ONYX, incluyendo al equipo interno de la empresa, los clientes, proveedores, patrocinadores y otros grupos de interés.

Mensajes clave:

- El proyecto ONYX se enfoca en la estética corporal y ofrece rutinas y dietas para los clientes.
- El seguimiento y análisis de los resultados obtenidos es un componente importante del proyecto ONYX.
- El proyecto ONYX busca transformar la manera en que la empresa aborda la estética corporal.

Canal de comunicación:

- Correo electrónico: Para comunicaciones formales y actualizaciones importantes.
- Reuniones en línea o presenciales: Para discutir asuntos importantes y para actualizar el estado del proyecto.
- Plataforma de colaboración en línea: Para compartir documentos y archivos importantes y para permitir la colaboración en equipo.
- Presentaciones
- Informes

Frecuencia:

- Actualizaciones periódicas por correo electrónico o plataforma de colaboración en línea.
- Reuniones de equipo regulares, programadas según sea necesario.

Reportes de desempeño:

- Encuestas periódicas para evaluar la eficacia de la comunicación.
- Análisis de las respuestas y la satisfacción de los miembros del equipo y las partes interesadas.
- Revisión de estimaciones del plan contra datos reales.

Plan de trabajo actualizado y aprendizaje adquirido:

El plan de trabajo está todo documentado en el sistema monday.com, ahí se encuentra el historial de actividades así como que persona lo realizó.

Esto nos ayuda principalmente a tener una noción del estado actual del proyecto, permitiéndonos analizar con fechas y encargados de las actividades, la prioridad que se le debe dar a cada actividad, además de la urgencia que tiene. Como se puede observar en la imagen, se designan tareas a cada miembro de la organización, permitiéndole así a la persona administrarse de tal manera que pueda saber que falta y que es lo que sigue, para evitar una pérdida inmensa de tiempo a causa de la falta de comunicación dentro de la gestión del proyecto.

The screenshot displays the monday.com interface for the 'Proyecto Onyx' board. The board is organized into two main sections: 'Semana 1' and 'Semana 2'. Each section contains a table with columns for 'Tarea' (Task), 'Persona' (Person), 'Estado' (Status), and 'Fecha' (Date).

Semana 1 Tasks:

Tarea	Persona	Estado	Fecha
> Seleccionar socio Formador 1	+3	Listo	feb. 19
> Avance 1 7		Listo	feb. 22
+ Agregar Tarea			

Semana 2 Tasks:

Tarea	Persona	Estado	Fecha
> Avance 2 10	MV	En curso	feb. 28
> Requerimientos funcionales 6	+3	Listo	feb. 26