



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:

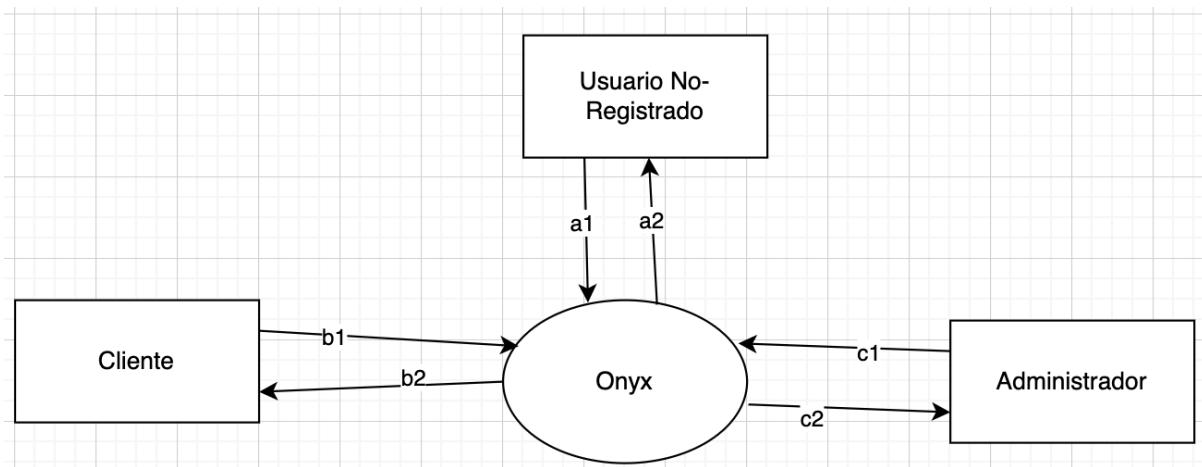


Figura 1: Diagrama de contexto propuesto

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)

REQUISITOS FUNCIONALES

*datos iniciales (altura, edad, sexo, nivel de actividad física, prs x 3, experiencia)

Usuario base

1. Registrar cuenta
2. Consultar cuenta
3. Modificar cuenta
4. Eliminar cuenta
5. Iniciar sesión
6. Finalizar sesión
7. Consultar programa
8. Consultar dietas
9. Consultar faq
10. Consultar landing page
11. Consultar “Sobre nosotros”

Usuario no registrado

Cliente

12. Registrar datos iniciales*
13. Consultar datos iniciales*
14. Modificar datos iniciales*
15. Registrar tallas
16. Consultar tallas
17. Modificar tallas
18. Registrar objetivo
19. Consultar objetivo
20. Modificar objetivo
21. Registrar favoritos dietas
22. Consultar favoritos dietas
23. Modificar favoritos dietas
24. Eliminar favoritos dietas
25. Registrar favoritos programa
26. Consultar favoritos programa
27. Modificar favoritos programa
28. Eliminar favoritos programa
29. Registrar bitácora
30. Consultar bitácora
31. Modificar bitácora
32. Consultar reporte de progreso (dashboard de progreso)

Administrador

33. Registrar usuarios (administradores)
34. Consultar usuarios (administradores)

35. Modificar usuarios (administradores)
36. Eliminar usuarios (administradores)
37. Registrar rol
38. Consultar rol
39. Modificar rol
40. Eliminar rol
41. Registrar asignación de rol
42. Consultar asignación de rol
43. Modificar asignación de rol
44. Eliminar asignación de rol
45. Registrar privilegios
46. Consultar privilegios
47. Modificar privilegios
48. Eliminar privilegios
49. Registrar dietas
50. Modificar dietas
51. Eliminar dietas
52. Registrar programa
53. Modificar programa
54. Eliminar programa
55. Registrar alimento
56. Registrar ejercicio

Diagrama de casos de uso

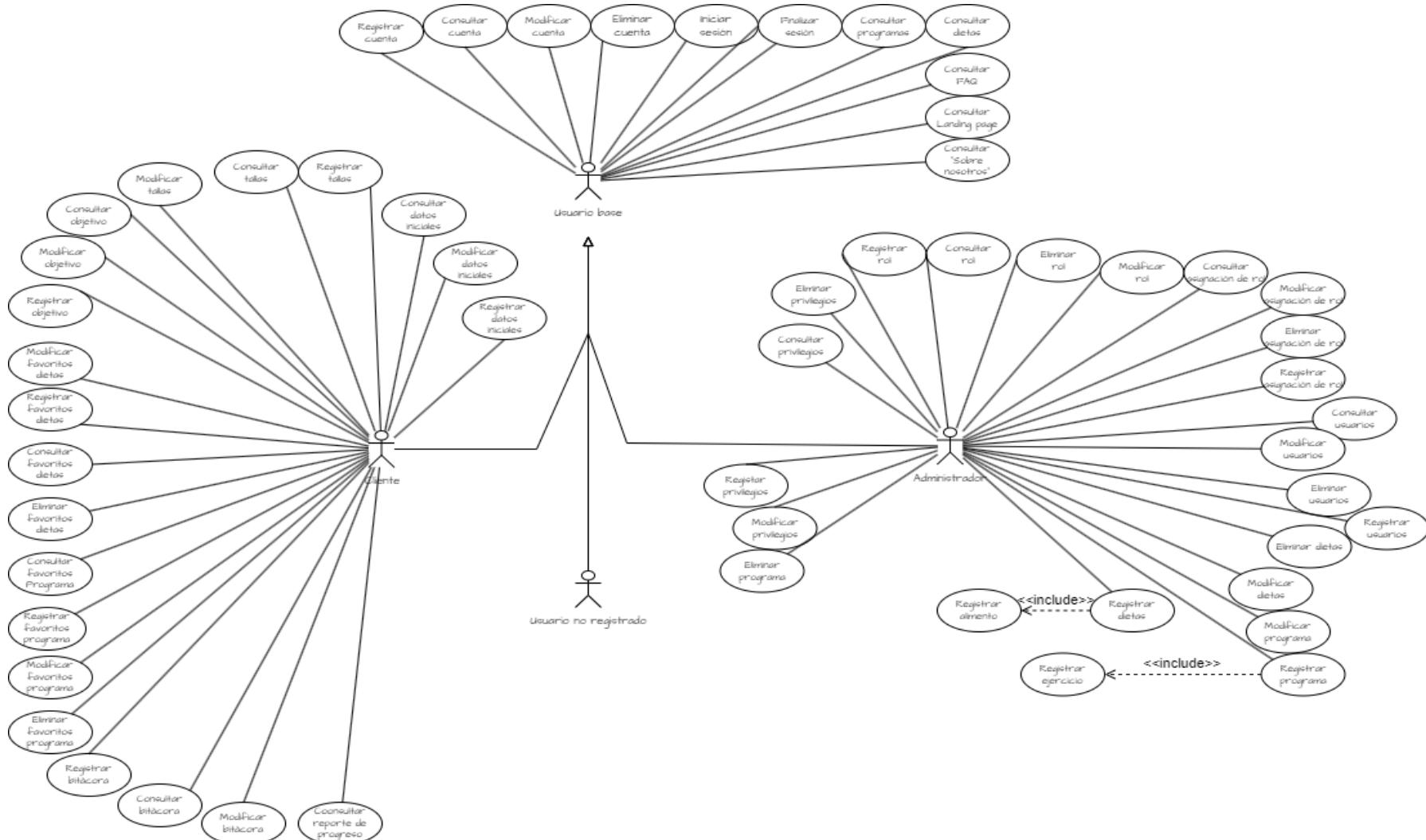


Figura 2 Diagrama de casos de uso

Tabla de priorización de requisitos:

*escala del 1 al 3, donde 3 es alto, 2 es medio y 1 es bajo

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 programa	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
Registrar dietas	3	3	2	3
Modificar dietas	1	1	2	3
Registrar favoritos programa	2	2	2	3
Consultar favoritos programa	2	2	2	3
Modificar favoritos programa	1	2	2	3
Eliminar favoritos programa	1	3	2	3
Registrar bitácora	3	3	2	3
Consultar bitácora	3	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 programa	3	3	2	3
Modificar programa	2	3	1	3
Consultar “sobre nosotros”	1	1	1	3
Consultar reporte de progreso (dashboard de progreso)	3	3	2	3
eliminar dietas	2	1	1	3

Eliminar programa	2	1	1	3
Registrar alimento	2	2	1	3
Registrar ejercicio	2	2	1	3
Consultar FAQ	1	1	1	3
Consultar landing page	2	2	2	3

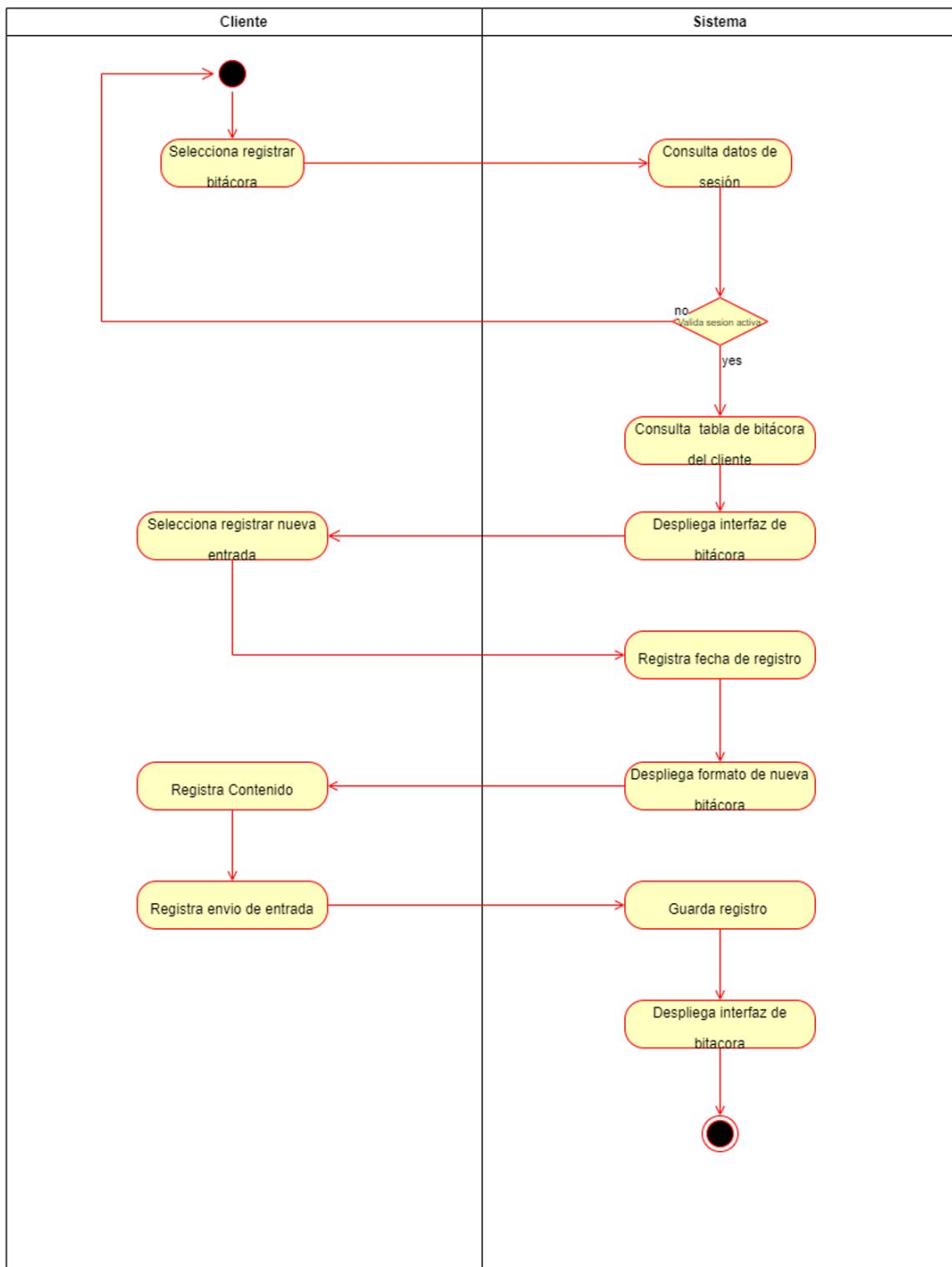
Tomando en cuenta el riesgo y valor de las funciones se priorizan las siguientes funciones:

- Registrar bitácora (promedio de 3)
- Registrar programa(promedio de 3)
- Registrar dieta (promedio de 3)
- Consultar programa(promedio de 3)
- Consultar dieta (promedio de 3)

*escala del 1 al 3, donde 3 es alto, 2 es medio y 1 es bajo

Descripción y detalle de casos de uso:

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 del cliente.
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.

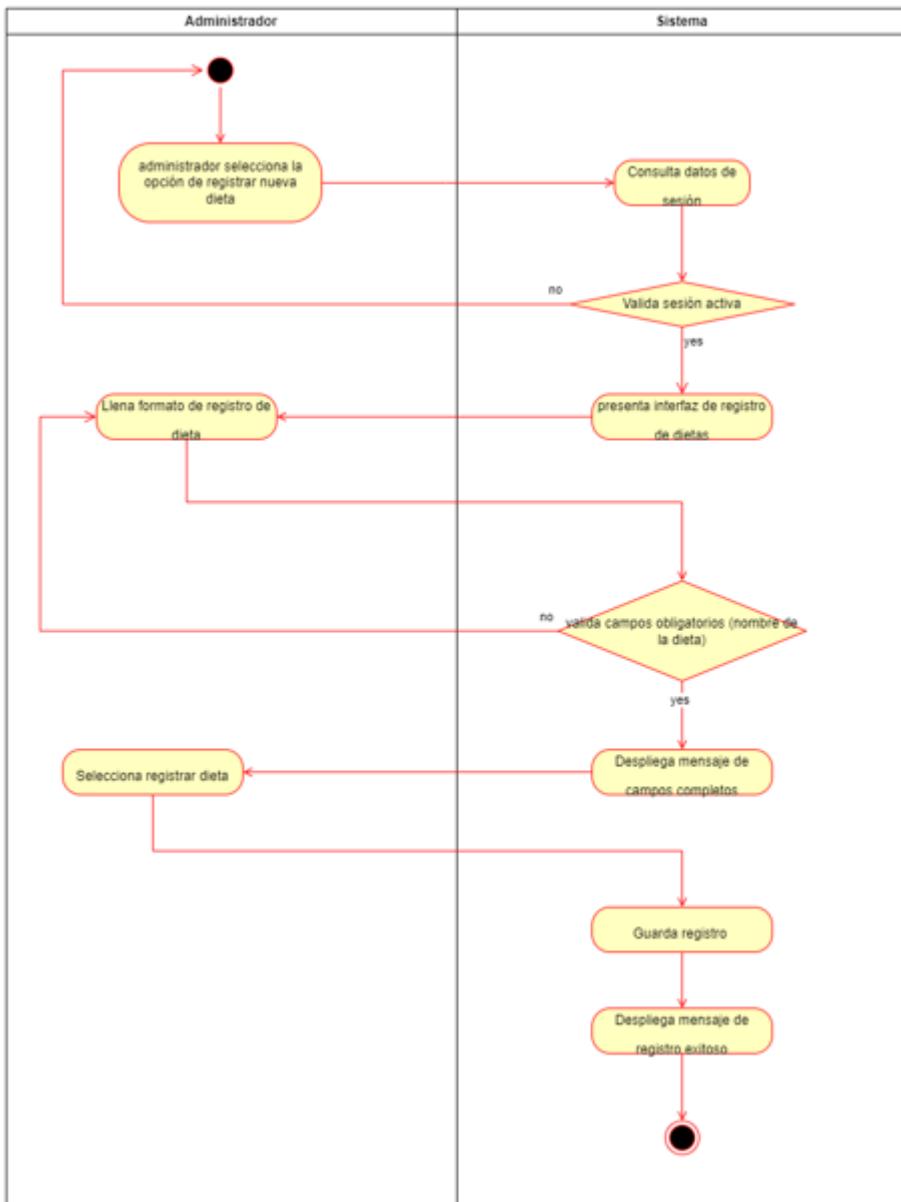
Flujo alterno:

3.1 en caso de que la sesión no esté activa

 3.1.1 regresar al paso 1

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

Registrar dieta



Número: CU02

Nombre de Caso de Uso: Registrar dieta

Actor(es): Administrador

Pre-condiciones: Que el usuario esté registrado, tenga cuenta autenticada y rol de administrador.

Descripción: Esta función permite a los administradores registrar una dieta.

Flujo normal:

1. Caso de uso inicia cuando el administrador selecciona la opción de registrar dieta
2. El sistema consulta datos de sesión
3. El sistema despliega interfaz de registro de dieta
4. El administrador forma formato de registro de dieta (Alimentos, macronutrientes, micronutrientes nombre, cantidad de calorías)
5. El sistema valida campos obligatorios (Nombre de la dieta, macronutrientes, cantidad de calorías alimentos)
6. Sistema despliega mensaje de campos completos
7. Administrador oprime registrar dieta
8. Sistema guarda dieta
9. Sistema despliega mensaje de registro exitoso

Flujo alterno:

3.1 en caso de que la sesión no esté activa

3.1.1 regresar al paso 1

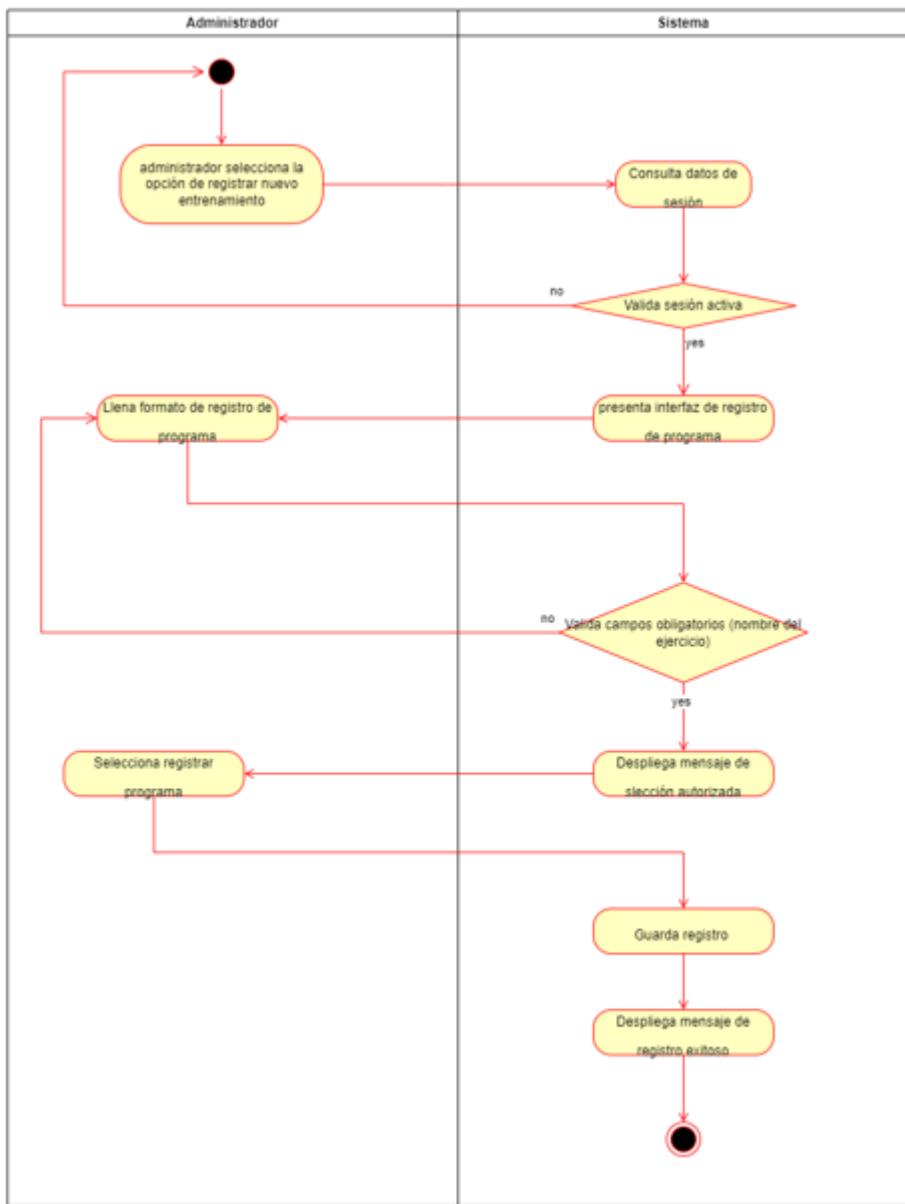
5.1 en caso de que no todos los campos estén activos

5.1.1 regresa al paso 4

Post-condiciones: Se agrega dieta al catálogo de dietas

Includes: Registrar alimento

Registrar programa



Número: CU03

Nombre de Caso de Uso: Registrar programa

Actor(es): Administrador

Pre-condiciones: Que el usuario esté registrado, tenga cuenta autenticada y rol de administrador.

Descripción: Esta función permite al administrador registrar nuevos programas.

Flujo normal:

1. Caso de uso inicia cuando el administrador selecciona la opción de registrar programa.
2. Sistema consulta datos de sesión.
3. Sistema valida que la sesión esté activa.
4. Sistema presenta interfaz de registro de programa.
5. Administrador llena formato de registro de programa.
6. Sistema valida campos obligatorios.
7. El sistema despliega mensaje de campos completos.
8. Administrador oprime registrar programa.
9. Sistema guarda registro.
10. Sistema despliega mensaje de registro exitoso.
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**

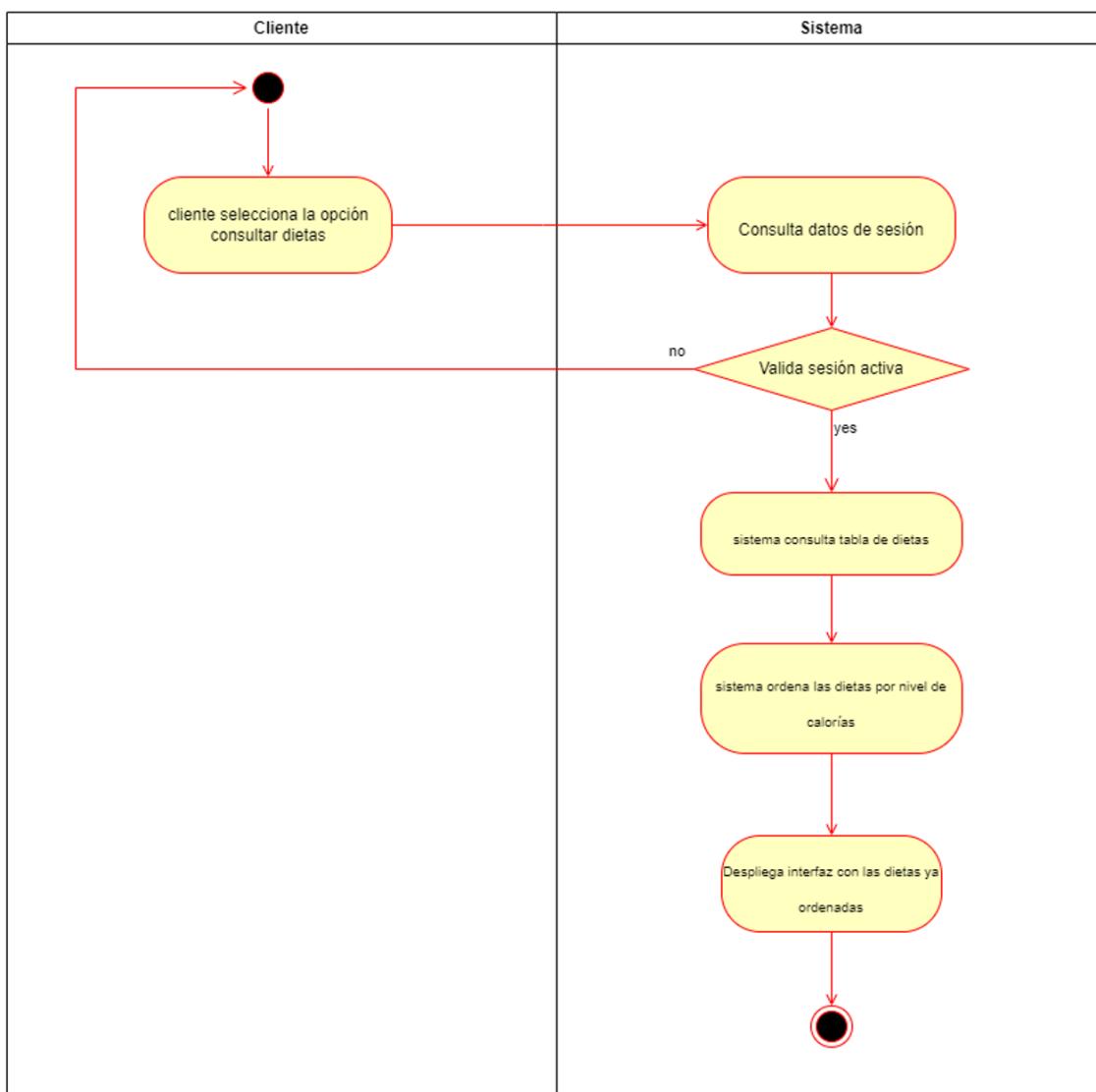
6.1 en caso de que la selección sea inválida

6.1.1 regresar al paso **5**

Post-condiciones: Un programa es agregado al catálogo de programa

Includes: Registrar ejercicio

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 consultar las dietas disponibles dentro de la base de datos

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

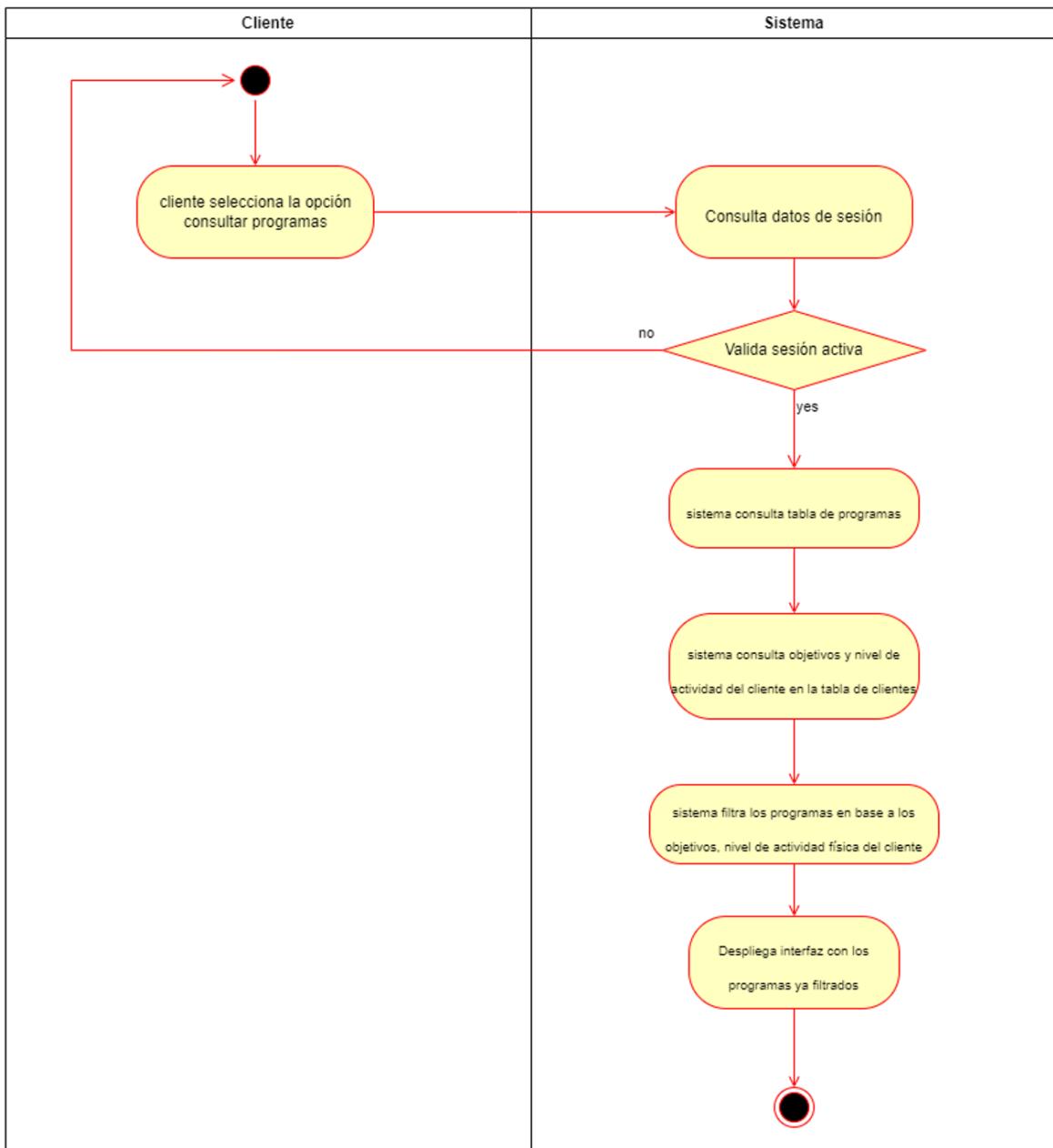
Flujo alterno:

2.1 en caso de que la sesión no esté activa

2.1.1 regresar al paso 1

Post-condiciones:

Consultar programas



Número: CU05

Nombre de Caso de Uso: Consultar programas

Actor(es): Cliente

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

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

Flujo normal:

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

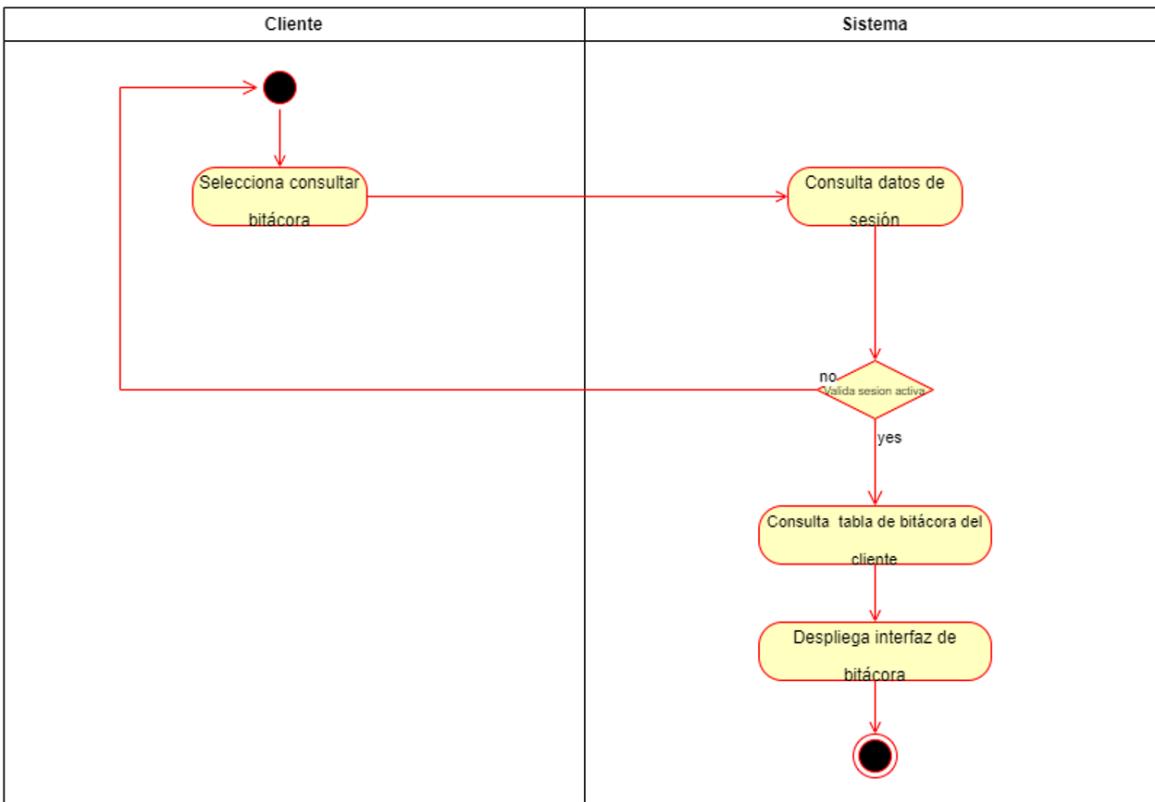
5. Sistema consulta objetivos y nivel de actividad del cliente en la tabla de clientes.
6. Sistema filtra los programas en base a los objetivos y nivel de actividad.
7. Sistema despliega la interfaz con los programas ya filtrados
8. Finaliza caso de uso.

Flujo alterno:

3.1 en caso de que la sesión no esté activa

3.1.1 regresar al paso **1**

Consultar bitácora



Número: CU06

Nombre de caso de uso: Consultar bitácora

Actor(es): Cliente

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

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

Flujo normal:

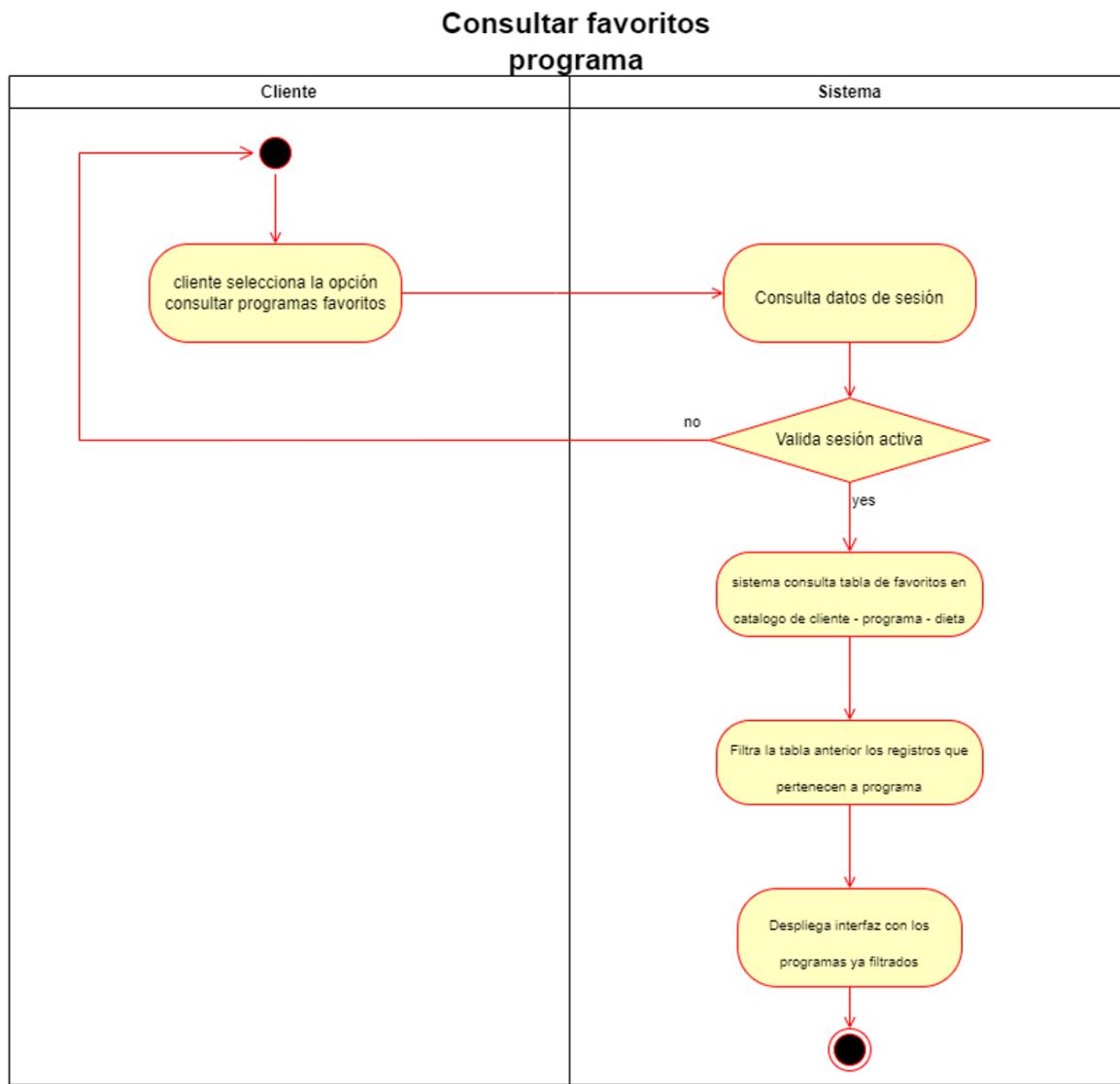
- 1- El caso de uso inicia cuando el usuario selecciona el botón “Consultar bitácora”
- 2- Sistema consulta datos de sesión.
- 3- Sistema valida que la sesión esté activa.
- 4-Sistema consulta registros de bitácora del cliente.
- 5-Sistema despliega interfaz de bitácora.
- 6-Cliente selecciona bitácora específica
- 7-Sistema despliega bitácora seleccionada por el cliente
- 8-Cliente consulta bitácora
- 9-Finaliza caso de uso

Flujo alterno:

3.1 en caso de que la sesión no esté activa

- 3.1.1** regresar al paso 1

Post-condiciones:



Número: CU07

Nombre de caso de uso: Consultar favoritos programa

Actor(es): Cliente

Pre-condiciones: Que el usuario esté registrado, tenga cuenta autenticada y rol de cliente.

Descripción: Esta función permite a los clientes consultar los programas favoritos

Flujo normal:

- 1- El caso de uso inicia cuando el usuario selecciona el botón “Programas favoritos”
- 2- Sistema consulta datos de sesión.
- 3- Sistema valida que la sesión esté activa.
- 4- Sistema consulta tabla de cliente - programa - dieta.
- 5- Sistema filtra de tabla anterior registros que pertenecen a programa.
- 6- Sistema despliega interfaz con programas favoritos
- 7- Finaliza caso de uso

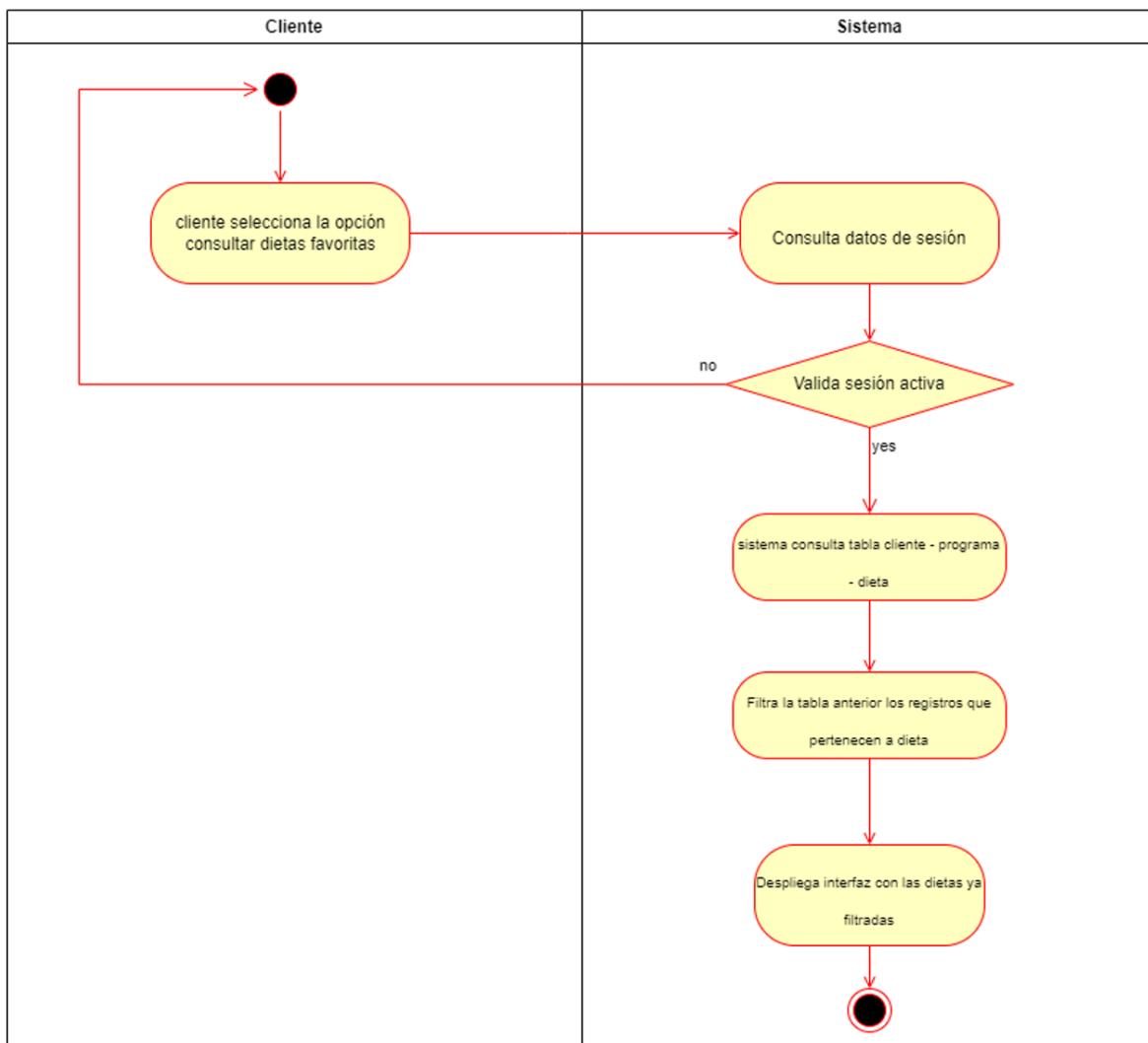
Flujo alterno:

3.1 en caso de que la sesión no esté activa

- 3.1.1** regresar al paso 1

Post-condiciones:

Consultar favoritos dieta



Número: CU08

Nombre de caso de uso: Consultar favoritos dieta

Actor(es): Cliente

Pre-condiciones: Que el usuario esté registrado, tenga cuenta autenticada y rol de cliente.

Descripción: Esta función permite a los clientes consultar las dietas favoritas

Flujo normal:

- 1- El caso de uso inicia cuando el usuario selecciona el botón “Dietas favoritos”
- 2- Sistema consulta datos de sesión.
- 3- Sistema valida que la sesión esté activa.
- 4- Sistema consulta tabla de cliente - programa - dieta.
- 5- Sistema filtra de tabla anterior registros que pertenecen a dieta.
- 6- Sistema despliega interfaz con dietas favoritas
- 7- Finaliza caso de uso

Flujo alterno:

3.1 en caso de que la sesión no esté activa

- 3.1.1** regresar al paso 1

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:

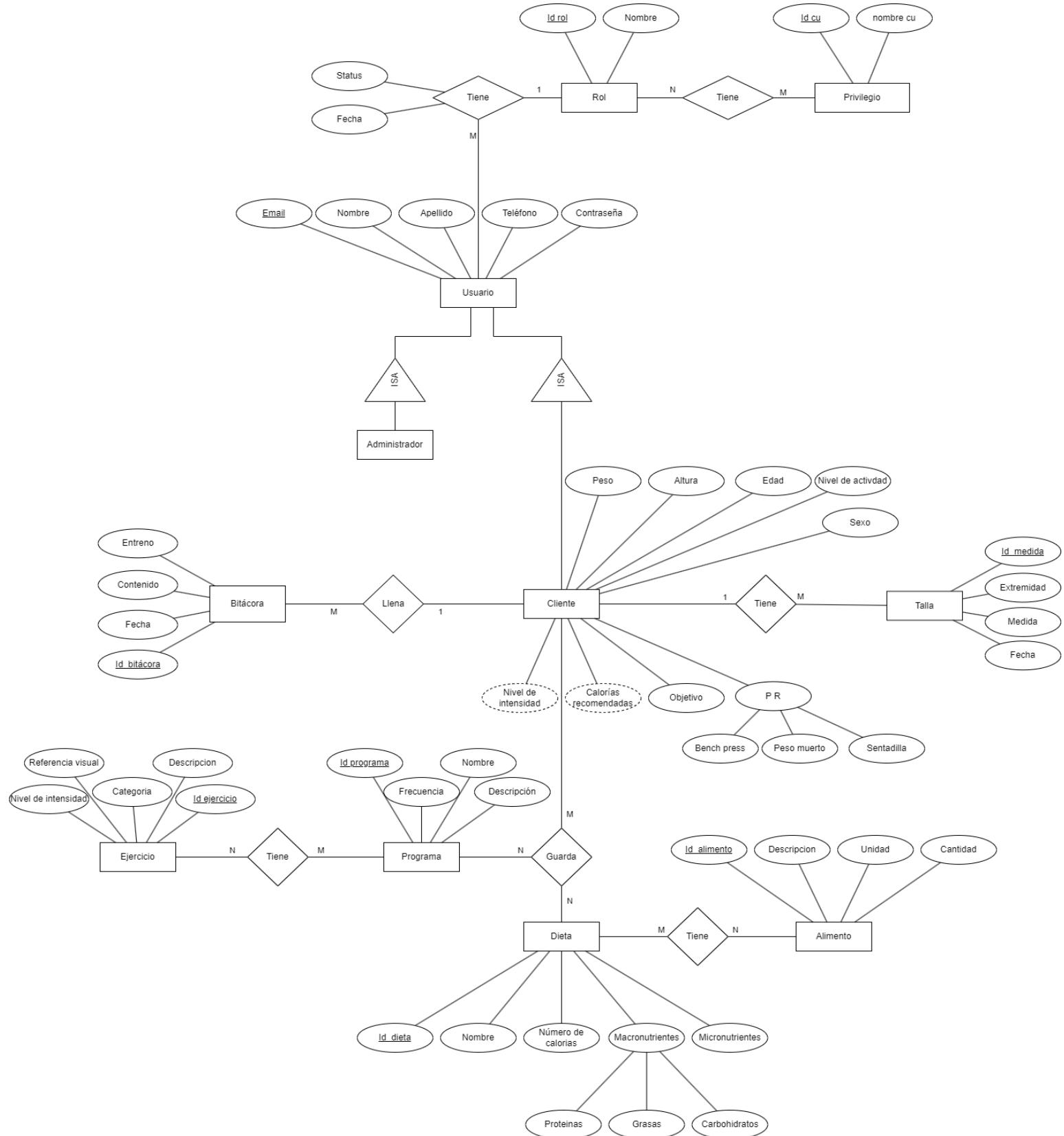


Figura 3 MER

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
StatusRol	100	varchar	Estatus de rol de usuario
Fecha	1	date	Fecha de adquisición de rol
email	30	varchar	Email de los usuarios registrados, garantiza identidad única de cada usuario
NombreUsuario	50	varchar	Nombre del usuario registrado
Apellido	50	varchar	Apellido del usuario registrado
Contraseña	15	varchar	Contraseña de cuenta
Teléfono	15	int	Teléfono de usuario
Altura	3	double	Altura de cliente en centímetros
Edad	2	int	Edad de cliente
Sexo	15	varchar	Sexo 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
Fecha_registro	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
Fecha_Bitacora	1	date	Fecha de captura de la bitácora

Id_dieta	6	int	Valor numérico que servirá para mantener identidad única de dieta
NombreDieta	100	varchar	Nombre de la dieta
Número de calorías	5	int	Valor calórico de la dieta en kilocalorías
Macronutrientes	20	varchar	Valor en gramos de proteínas grasas y carbohidratos
Micronutrientes	20	varchar	Micronutrientes que aporta la dieta
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	100	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	int	Cantidad del ingrediente a utilizar

Tablas correspondientes (Modelo relacional):

Privilegios(Id_cu, nombreCu)

PK(Id_cu)

Rol(Id_rol, nombre, status)

PK(Id_rol)

Rol - Privilegios(Id_rol, Id_cu)

PK(Id_rol, Id_cu)

FK(Id_rol) REFERENCES Rol(Id_rol)

FK(Id_cu) REFERENCES Función(Id_cu)

Usuario(email, nombre, apellido, contraseña, teléfono)

PK(email)

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

PK(Id_rol, email)

FK(Id_rol) REFERENCES Rol(Id_rol)

FK(email) REFERENCES Usuario(email)

Administrador(email)

PK(email)

FK(email) REFERENCES usuario(email)

Cliente(email, peso, altura, edad, nivel_de_actividad, objetivo, sexo, pr_BenchPress, pr_PesoMuerto, pr_Sentadilla)

PK(email)

FK(email) REFERENCES usuario(email)

Talla(Id_medida, extremidad, medida, email)

PK(Id_medida)

FK(email) REFERENCES usuario(email)

Bitácora(id_bitacora, entreno, contenido, fecha, email)

PK(id_bitacora)

FK(email) REFERENCES usuario(email)

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, macronutrientes)

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, email)

PK(Id_programa, Id_dieta, email)

FK(Id_programa) REFERENCES Programa(Id_programa)

FK(Id_dieta) REFERENCES Dieta(Id_dieta)

FK(email) REFERENCES Usuario(email)

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 debe 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

Portabilidad

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

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 base	Usuario no registrado
Registrar cuenta	✓	✓	✓	✓
Iniciar sesión	✓	✓	✓	
Finalizar sesión	✓	✓	✓	
Consultar cuenta	✓	✓	✓	
Modificar Cuenta	✓	✓	✓	
Eliminar cuenta	✓	✓	✓	
Consultar programa	✓	✓	✓	
Consultar dietas	✓	✓	✓	
Consultar FAQ	✓	✓	✓	✓
Consultar Landing page	✓	✓	✓	✓
Consultar “Sobre nosotros”	✓	✓	✓	✓
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.		✓		
Registrar dietas		✓		
Modificar dietas		✓		
Eliminar dietas		✓		
Registrar favoritos programa	✓			
Consultar favoritos programa	✓			
Modificar favoritos programa	✓			
Eliminar favoritos programa	✓			
Registrar bitácora	✓			
Consultar bitácora	✓			
Modificar bitácora	✓			
Registrar tallas	✓			
Consultar tallas	✓			
Modificar tallas	✓			
Registrar objetivo	✓			
Consultar objetivo	✓			
Modificar objetivo	✓			

Consultar reporte de progreso (dashboard progreso)	✓			
Registrar programa		✓		
Modificar programa		✓		
Eliminar programa		✓		
Registrar alimento		✓		
Registrar ejercicio		✓		

Mapa del sitio:

Mapa de Sitio (Usuario No Registrado)

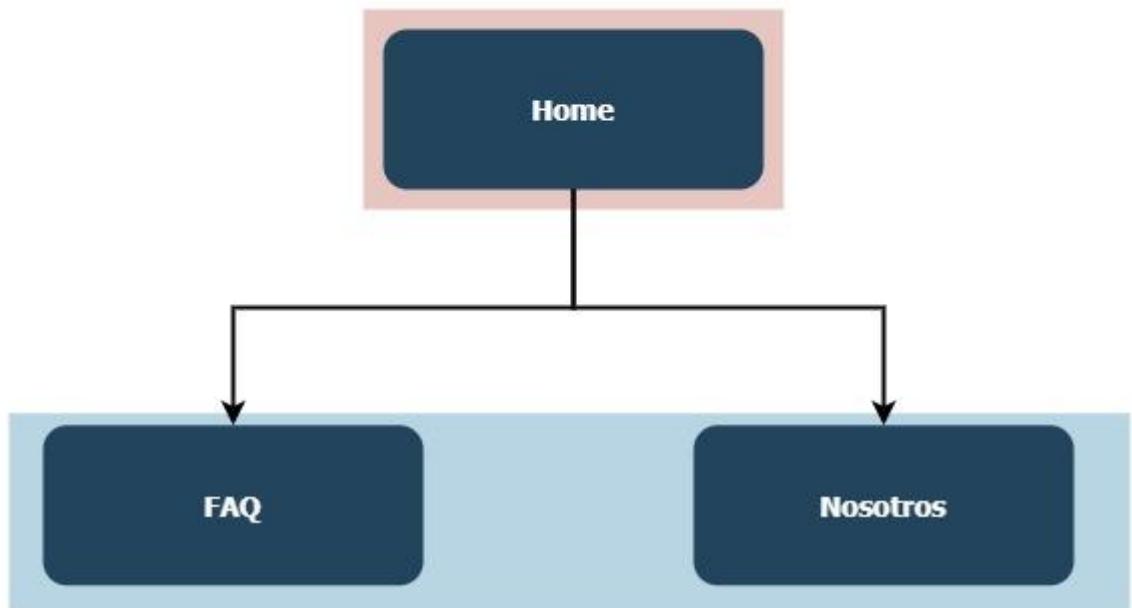


Figura 4: Mapa de navegación para usuario no registrado (usuario no registrado)

Mapa de Sitio (Usuario Registrado)

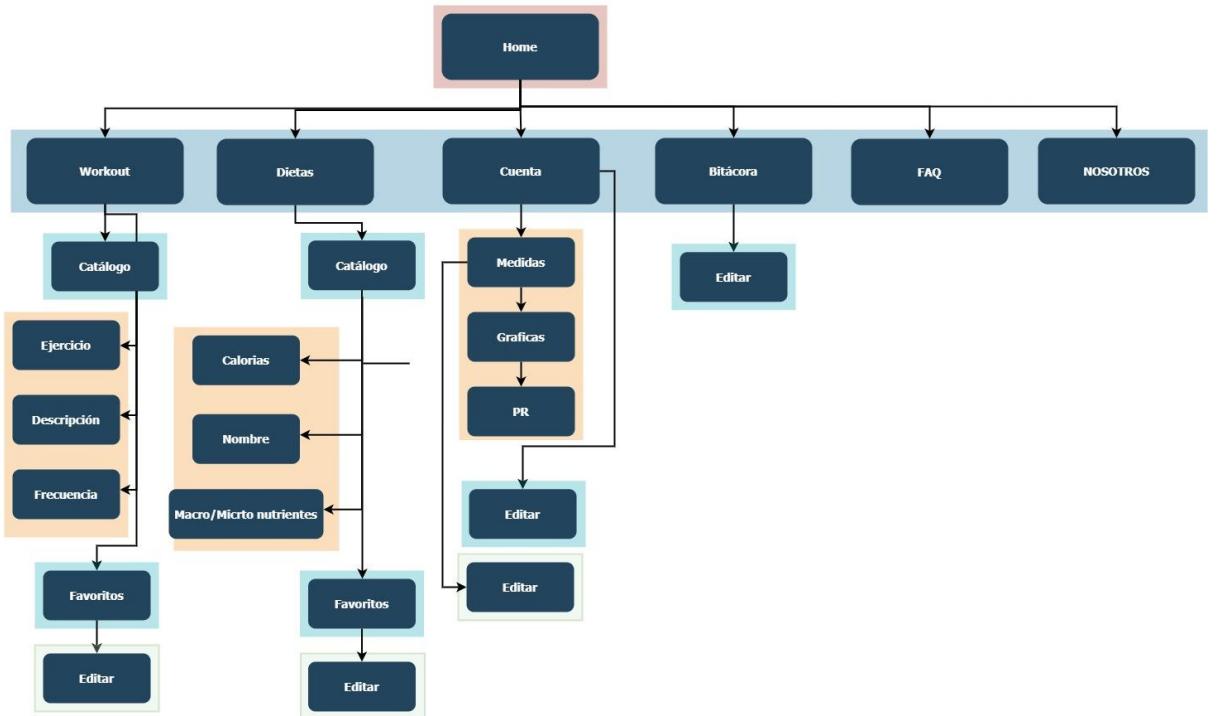


Figura 5: Mapa de navegación para usuario registrado

Mapa de Sitio (Administrador)

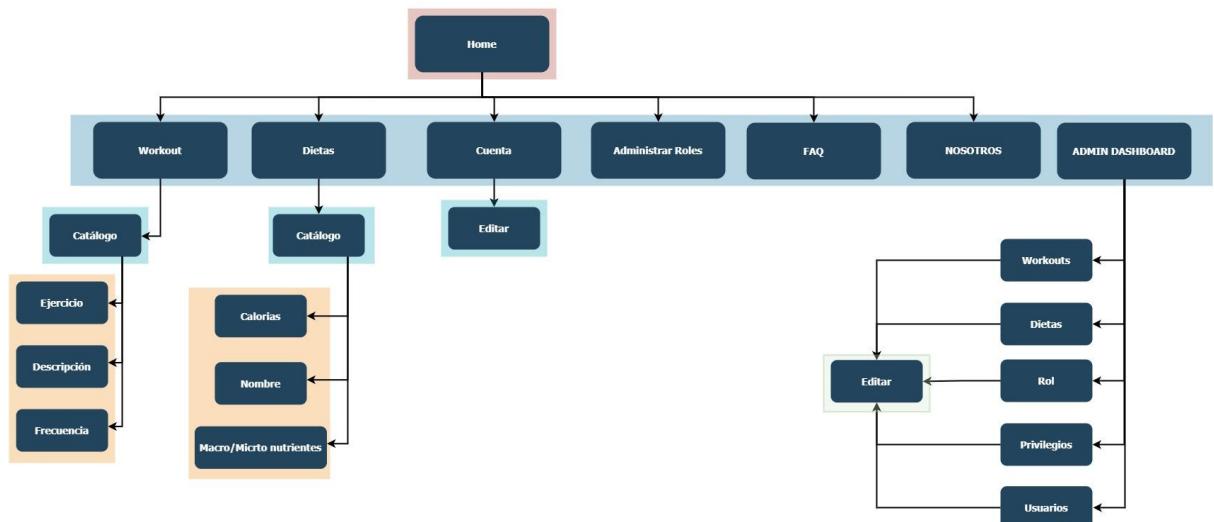


Figura 6: Mapa de navegación para administrador

Bosquejo de la aplicación:



Figura 7: Landing page (usuario no registrado)

A dark-themed section titled "Workouts para ti". It displays three workout cards: "Push Workout" (image of a person doing push-ups), "Pull Workout" (image of a person doing pull-ups), and "Legs Workout" (image of a person squatting). Each card includes a yellow "INICIAR →" button and a "MÁS INFORMACIÓN" link. A "Filtrar Por" dropdown is located above the cards.

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.

Figura 10: Rutina (usuario registrado)

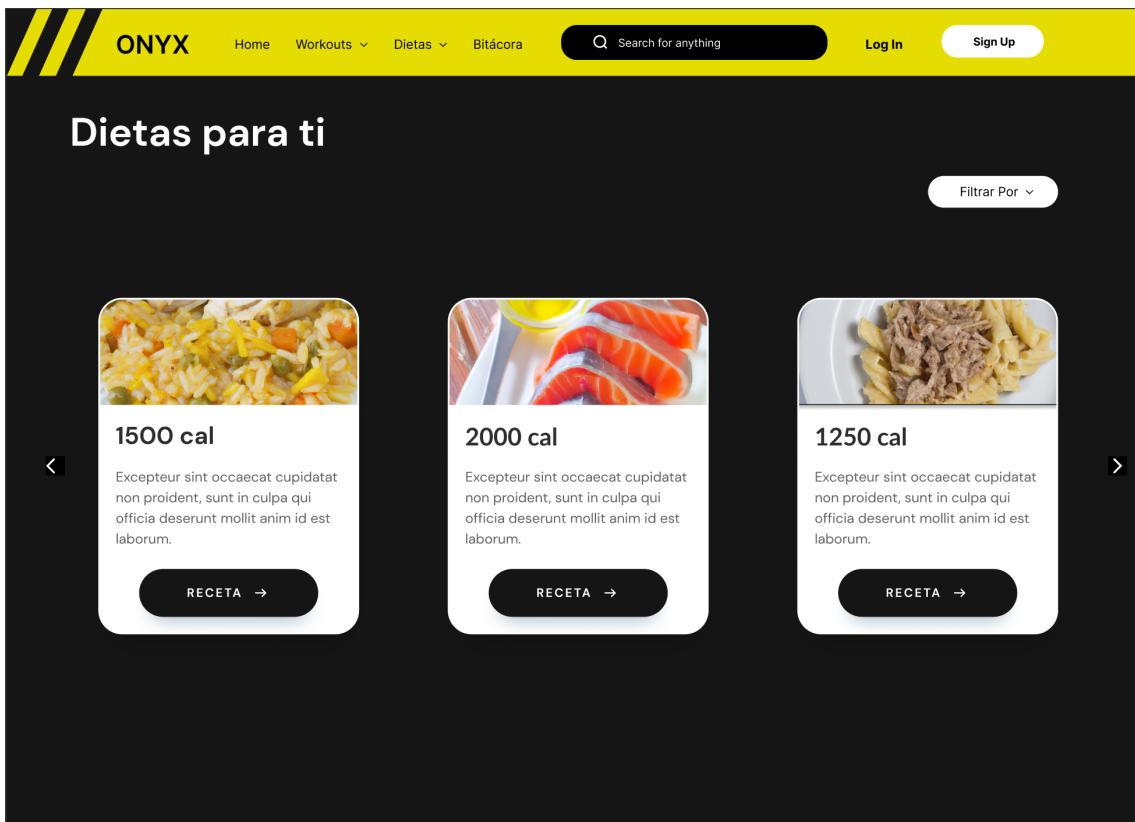


Figura 11: Listado de dietas (usuario registrado)

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 shows the monday work management software interface. The top navigation bar includes 'monday work management', 'Ver planes', and user profile icons. The left sidebar has links for 'Inicio', 'Mi trabajo', 'Espacio de tra...', 'Buscar', and 'Proyecto Onyx' (which is selected). The main area is titled 'Proyecto Onyx' with a star icon and a note to 'Agrega la descripción de tu tablero aquí'. It shows two sections: 'Semana 1' and 'Semana 2'. Each section contains a table with columns: Tarea, Persona, Estado, and Fecha. In 'Semana 1', there are two tasks: 'Seleccionar socio Formador' (Estado: Listo, febrero 19) and 'Avance 1' (Estado: Listo, febrero 22). In 'Semana 2', there are two tasks: 'Avance 2' (Estado: En curso, febrero 28) and 'Requerimientos funcionales' (Estado: Listo, febrero 26). The interface includes various buttons like 'Agregar Tarea', 'Buscar', 'Personas', 'Filtrar', 'Ordenar', 'Ocultar', 'Integrar', 'Mejoras del tablero', and 'Automatizar'.

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

Tarea	Persona	Estado	Fecha
> Avance 2 10	+ 1 persona	En curso	feb. 28
> Requerimientos funcionales 6	+ 3 personas	Listo	feb. 26