

Workrave

Workrave es un programa libre que sirve de ayuda para la cura y prevención de las lesiones por esfuerzo repetitivo (LER). El programa observa su actividad. Con esta información, Workrave le recuerda con qué frecuencia debe hacer pausas y limita su tiempo de trabajo diario.

Micropausas

Diversos estudios han puesto de manifiesto que las pausas cortas y frecuentes cada hora (denominadas micropausas) ayudan a mantener la salud y favorecen la curación de los daños. Workrave le ayuda a con esas micropausas, así como con descansos frecuentes. Además, Workrave puede fijar un límite diario de tiempo de trabajo.



Sutil pero insistente

Workrave le avisa, sin interferir en su trabajo, de que ha de hacer un descanso. Cuando llega el momento, aparece en pantalla una graciosa ventana pequeña pidiéndole que se tome un descanso. Esta ventana desaparece automáticamente, si usted sigue trabajando. No obstante, si ignora los avisos con demasiada frecuencia, Workrave actuará de manera menos agradable mostrando la ventana de descanso, por su propio bien. Las ventanas de descanso pueden configurarse para impedir totalmente el trabajo en el ordenador durante el tiempo de descanso.

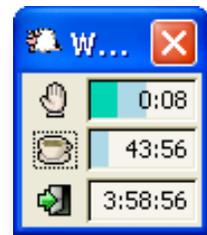
Monitorización de la actividad

Workrave mide en todo momento la actividad de su teclado y ratón. Por tanto, si deja el ordenador encendido mientras está en una reunión, Workrave sabrá que está haciendo una pausa en el uso del ordenador.

Funciona en red

¿Es parte de su trabajo usar diferentes ordenadores? Los programas habituales para la medición de pausas no controlan si usted cambia de ordenador. Por tanto, el horario de pausas no se cumplirá correctamente. Sin

embargo, esto no sucede con Workrave, ya que monitoriza todos los ordenadores. de manera que sabe exactamente cuánto tiempo ha estado trabajando. Su horario de pausas se cumplirá correctamente en todos sus ordenadores.



En diferentes idiomas

Aunque el texto que lee está en español, Workrave puede usarse en diferentes idiomas. De momento, hay traducciones al inglés, holandés, alemán, danés, polaco y español.

Libre como en libertad

Workrave es un programa libre. No sólo es gratuito, sino que el usuario puede realizar libremente modificaciones al programa. Sus autores agradecen todas las contribuciones.

Detalles del producto

SO UNIX, Windows
Versión 1.4.0
Precio \$ 0 / € 0
URL www.workrave.com