

Instrucciones para el portal de Bienestar “Virgine Pulse”

Si usted es un empleado **NUEVO** y nunca se ha registrado en: www.ascendtowholeness.org:

Visíte la página web www.ascendtowholeness.org y regístrese como nuevo usuario.

Seleccione el botón rosa de registración que está al lado derecho de la página.

Lea la información proveída y siga las instrucciones cuidadosamente hasta completar su registración.

Si usted ya es miembro registrado bajo el seguro médico de la CCC en la página web www.ascendtowholeness.org:

No necesita registrarse de nuevo.

¿Cómo me conecto al portal de bienestar por primera vez?

Necesita registrarse en el Nuevo Portal de Bienestar llamado “Virgin Pulse”

<https://enroll.virginpulse.com/#/sponsors/5776/enrollmentGroups/4411>

Favor de completar la forma de registración.

¿Hay alguna aplicación disponible para el teléfono Inteligente?

Si, cuando se registra al portal de bienestar Virgin Pulse, usted recibirá instrucciones de cuál aplicación descargar y como conectar su marcador de pasos.

¿Puedo sincronizar mi marcador de pasos con mi teléfono Inteligente?

Si. Para más información sobre aplicaciones y dispositivos seleccione la barra verde donde se encuentra la palabra “support” seleccione dispositivos y aplicaciones. Alternadamente puede seleccionar la barra verde con el nombre “Chat Tab” para hacer preguntas o conversar con un agente.

¿Que pasa si no tengo teléfono Inteligente o un marcador de pasos para contar mi actividad?

Usted tiene la oportunidad de recibir GRATIS un marcador de pasos Max Buzz.

Esta oferta le aparece en su pantalla al registrarse o al ingresar al portal de bienestar Virgin Pulse. Cuando selecciona “yes” automáticamente será dirigido a la tienda.

Un descuento es aplicado automáticamente, esto significa que este artículo será sin cargo alguno para usted.

Siga los pasos que aparecen en pantalla para adquirir su marcador de pasos gratis.

Agregar puntos de bienestar en su computadora u ordenador portátil

¿Como puedo llegar al portal para agregar mis hábitos saludables y ganar puntos?

El programa de Ascend to Wholeness ahora requiere a los empleados el uso del portal de bienestar Virgin Pulse.

Visíte la página web <https://ascendtowholeness.org/en-US/>

Vaya al botón rosa con la inscripción “seguro médico”

Bajo portal de bienestar, elija: Inicio de sesión, puntos y evaluación

Seleccione el botón de Inicio de sesión color rosa.

Para aquellos que ya están registrados en el sitio Ascend to Wholeness sólo:

Éntre su nombre de usuario

Éntre su contraseña

Registrar

Si olvidó su nombre de Usuario o contraseña, use los botones azules que dicen: “Forgot username” (para nombre de usuario) o “Forgot Password” (para contraseña) para recuperar la información necesaria.

Una vez que haya iniciado la sesión, será dirigido al portal de bienestar.

Si en su pantalla tiene algunas ventanas emergentes, puede usar la flecha para desplazarse, ubicada a mano derecha. Lea las tarjetas de las ventanas emergentes y puede seguir sus instrucciones, esto le dará los puntos mencionados en las tarjetas. Cuando haya terminado de leer la tarjeta, seleccione la caja para marcar como leída.

Para cerrar la ventana emergente, use la X que se encuentra en la esquina derecha.

¿Cómo saber cuántos puntos gano por actividades variadas?

Vaya al botón de recompensas “Rewards” este se encuentra en la parte superior derecho de su pantalla.

Seleccione el último artículo de la lista: “How to earn?” (¿como ganar?)

Deslice hacia abajo para ver las maneras de cómo puede adquirir puntos.

¿Como puedo ganar puntos hoy fácil y rápido?

Seleccione el Icono Redondo que tiene un portapapeles,vea las opciones disponibles y completelas.

¿Cómo registrar hábitos saludables y ganar puntos?

Vaya al botón de “tracking” en la parte superior de su pantalla.

Seleccione hábitos saludables “Healthy habits”, automáticamente le dará el día en que nos encontramos.

Cuando esté en esa pantalla, a mano izquierda usted verá las palabras “My healthy habits”, justo abajo, hay una barra gris con la fecha.

Éntre la información requerida en tres de sus hábitos saludables enlistados. Ésta información es por día.

¿Puedo registrar mis pasos y ganar puntos en retrospectión?

Usted solo puede ganar puntos por 14 días previos.

Para entrar información de días previos use las flechas de navegación que se encuentran a un lado de la barra gris con la fecha.

Como registrar sus pasos manualmente

Hay dos formas como entrar sus pasos manualmente en su cuenta de Virgin Pulse:

La primera es usando el marcador de pasos

Usted puede entrar sus pasos en su cuenta como miembro de Virgin Pulse en cualquier momento usando su marcador de pasos.

Nota: Los pasos auto introducidos no son válidos, y usted solo recibirá los 10 puntos asociados por registrar un hábito saludable. Si usted quiere que sus pasos sean validados, aún cuando se le haya olvidado llevar puesto el marcador de pasos, puede usar la función "Missing steps?" presione [aquí](#) para más información.

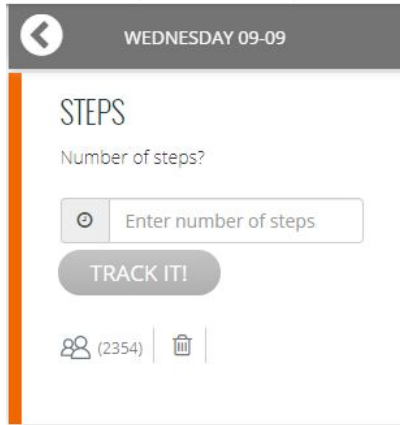
Para agregar sus pasos manualmente, complete lo siguiente:

- 1) Iniciar sesión en el sitio para miembros de Virgin Pulse.
- 2) Vaya a "Tracking" en la parte superior del menú de navegación. En el menú desplegable que le aparecerá, seleccione "Healthy habits"



- 3) Deslice y localice "My steps" marcador de pasos. (¿No lo encuentra? Vaya a "[How to add a new Healthy Habits tracker to your dashboard?](#)" este artículo le enseñará cómo agregarlo!)

- 4) Si usted quiere alocar sus pasos **por los pasados 14 días**, en la parte superior de la página de hábitos saludables use las flechas para pasar por los días y navegar por las fechas.

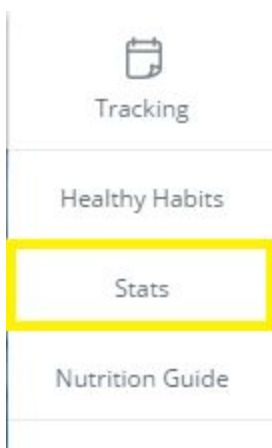


- 5) El día que usted seleccionó debe ser el más lejos a la izquierda. En la caja de entrada “Number of steps?” entre el número de pasos que quiere guardar para la fecha seleccionada.
- 6) Presione el botón que dice “Track it!”
- 7) Sus pasos han sido agregados!

Usted también puede agregar sus pasos manualmente por medio de la página de estadísticas.

Nota: Los pasos auto introducidos no son validados, y sus pasos no recibirán reconocimiento cuando se entran por su página de estadísticas, a menos que el reconocimiento por sus pasos introducidos sea ofrecido por su patrocinador. Si usted quiere agregar pasos que sean válidos por que se le olvidó llevar puesto su marcador de pasos, usted puede, usando la función ‘Missing Steps?’ Presione [aquí](#) para más información.

- 1) Iniciar sesión en el sitio de miembros de Virgin Pulse.
- 2) Vaya a “Tracking” en la parte superior del menú desplegable y seleccione “Stats”



- 3) Localice el gráfico de pasos y presione el botón “+Log Steps” que se encuentra en la esquina superior derecha del gráfico de pasos.



4) Cuando presione el botón, le aparecerá una ventana emergente:

5) Éntre sus pasos y presione el botón de guardar "Save".

6) En la esquina superior izquierda de esta ventana hay una flecha pequeña con la que usted puede navegar a días anteriores.

Nota: Si hay reconocimiento de su patrocinador por pasos auto introducidos, favor de considerar que estos puntos pueden ser validados si una tarea o actividad no es agregada a la plataforma por los pasados 14 días.

¿Cómo cambiar manualmente los pasos?

Si usted desea cambiar manualmente la entrada de sus pasos, usted puede hacerlo presionando el botón Naranja que dice: "Log Steps" en la ventana del gráfico en : "Tracking > Stats".



Por ejemplo, si usted ya entró manualmente 7,000 pasos para el día de hoy y quiere remover 2,000, usted puede escribir "5,000" pasos en la ventana de "Self track Steps" y presionar el botón para guardar "Save".

Una nueva entrada aparecerá en la ventana del gráfico:



***Nota:** Un paso es la cantidad mínima que puede entrar manualmente.