



¡Ponete en marcha
para mejorar
tu bienestar!

Guía del usuario

Te ayudaremos a implementar pequeños cambios diarios que contribuyan a tu bienestar, enfocados en las áreas en las que más te interese mejorar. Participá a diario para desarrollar hábitos saludables, divertirte con tus compañeros de trabajo y disfrutar las recompensas de por vida de mejorar tu salud y bienestar.

¿Tenés preguntas? Estamos acá para ayudarte.

- Visitá support.virginpulse.com
- Chat en vivo: member.virginpulse.com
- Escribinos: support@virginpulse.com

Logo del cliente

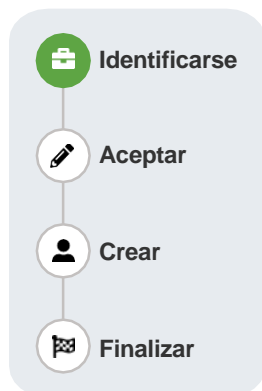
Regístrate y ponete en acción



Paso 1

Visita join.virginpulse.com/company o abrí la aplicación y seleccioná **Crear cuenta**.

Seguí la barra de progreso a medida que completás estos sencillos pasos:



Contanos quién sos. Te solicitaremos algunos datos sobre vos y tu organización patrocinadora para verificar tu elegibilidad. Es posible que algunos de los campos ya estén completos.

Cuestiones legales y privacidad. Revisá y aceptá las reglas, la recopilación de datos y la política de privacidad.

Creá tu cuenta. Agregá tu correo electrónico, creá una contraseña y compartinos algunos detalles adicionales para personalizar tu experiencia.

Eso es todo. Tu cuenta está lista. Pulsá en **Llévame allí** para iniciar sesión.

Paso 2

Conectá un dispositivo o aplicación para obtener créditos por las actividades de bienestar que realices, como los pasos, la alimentación y el sueño. La sincronización está disponible con muchos monitores, como Max Buzz, Apple Watch, Fitbit y MyFitnessPal, solo por mencionar algunos.

Paso 3

Subí una foto de perfil y agregá algunos amigos.

Paso 4

Establecé tus intereses para obtener consejos diarios personalizados que te ayuden a comer de forma saludable, estar activo, reducir el estrés, dormir bien y más.

Paso 5

Descargá la aplicación móvil de Virgin Pulse para iOS o Android. Accedé a tu cuenta y monitorea tu actividad en cualquier momento y lugar. Activá tus notificaciones para mantenerte motivado y recibir recordatorios amistosos.



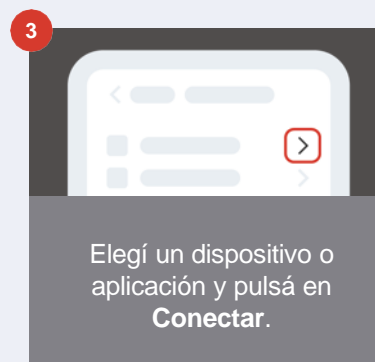
La sincronización es un proceso simple que consiste en cargar información desde tu monitor de actividad física a la aplicación móvil, de modo que toda tu información esté en un solo lugar. Asegurate de iniciar sesión en tu aplicación de Virgin Pulse **al menos una vez cada 14 días** para que tus datos se sincronicen y se contabilicen para tus objetivos de actividad. El monitoreo de actividad varía según el dispositivo. Consultá las instrucciones de tu dispositivo para obtener más información sobre las funciones de monitoreo disponibles.

Escaneá el código QR para descargar la aplicación.



Conectá un dispositivo o aplicación

Descargá la aplicación de Virgin Pulse y seguí estos sencillos pasos:



Dispositivos y aplicaciones compatibles

Virgin Pulse es compatible con diversos dispositivos y aplicaciones de monitoreo de actividad que te ayudarán a obtener créditos por pasos validados, minutos activos, horas de sueño, sesiones de meditación y más. Así que elegí tus opciones favoritas, conectalas con tu cuenta y comenzá a monitorear tu actividad. Iniciá sesión en tu cuenta para ver todas las opciones disponibles. Estas son solo algunas de ellas:



Formas de participar

Participá en actividades que se adapten a tus intereses

Conocé maneras sencillas de estar más activo, comer bien y sobrellevar los altibajos de la vida a diario.

Retos

¡Reuní a tus compañeros para el nuevo reto de pasos de la empresa! O reuní a un pequeño grupo de compañeros o amigos, y desafiense entre sí a implementar un nuevo hábito saludable.

Tarjetas diarias

Todos los días te enviaremos dos nuevos consejos que te ayuden a vivir bien. Además, nos aseguraremos de que estén relacionados con las áreas que más te interesan.

Amigos y familiares

Agregá a tus amigos del trabajo para que puedan motivarse y apoyarse entre sí. ¡También podés invitar hasta 10 amigos y familiares que no sean del trabajo!

Evaluación de salud

Esta breve encuesta confidencial evalúa siete factores de tu salud, desde la salud mental hasta el estado físico. Recibirás un informe personalizado y te recomendaremos medidas que puedes tomar para comenzar a mejorar tu bienestar.

Hábitos saludables

Los Hábitos saludables te ofrecen formas manejables de desarrollar una rutina saludable y mejorar tu bienestar. Tus Hábitos saludables se personalizarán según los resultados de tu Evaluación de salud y los intereses que establezcas en tu perfil.

Journeys®

¿Deseás ejercitarte más? ¿Manejar mejor un tema de salud? Ahora podés usar nuestra herramienta de asesoramiento digital para implementar cambios simples en tu salud, un pequeño paso a la vez.

Biblioteca de medios

La biblioteca de medios ofrece videos interactivos dirigidos por nuestro equipo de instructores y capacitadores que abarcan una variedad de temas. Hay para todos los gustos.

Guía de nutrición

Seleccioná en qué te gustaría trabajar, como en dejar de comer dulces o controlar las porciones. Luego recibirás consejos que te ayuden a lograr tus objetivos.

Pilares

Obtené directamente la información que más te importa. Los Pilares facilitan la búsqueda de contenido que sea importante para ti y proporcionan un acceso rápido a muchas herramientas y recursos útiles.

Reconocimientos

Apoyá a un compañero o amigo con un mensaje de agradecimiento o aprecio usando la función Reconocimiento.

Guía de sueño

¿Cómo dormís? Decidí en qué necesitás trabajar, cómo acostarte más temprano o relajarte. Luego, obtené información que te ayude a descansar.

Grupos sociales

Estar más saludable y aprender algo nuevo es más sencillo con amigos. Unite a un grupo para mantenerte motivado, conversar con los demás y alcanzar objetivos juntos.

Crear un reto

Acerca de los retos:

Retos personales

Creá un reto personal de pasos para aumentar tu actividad uno, dos o cinco días a la semana. Asegurate de que tu dispositivo o aplicación de monitoreo estén conectados con tu cuenta y comenzá a caminar. Invitá a tus [compañeros de trabajo y amigos] a participar en una competencia amistosa y ver quién obtiene el primer lugar.

Retos de Hábito saludable

Podés crear un reto para un Hábito saludable que estés monitoreando actualmente o probar alguno de los numerosos hábitos relacionados con temas como Dormir bien, Ser productivo, Administrar mis finanzas y más. Simplemente monitoreá todos los días para alcanzar tu objetivo.

Cómo comenzar un reto:

Paso 1

Desde la página de inicio, dirigite a la pestaña **Social**, seleccioná **Retos** y luego **Crear un reto**. Una vez que estés en esta sección, elegí **Reto personal** o **Reto de Hábito saludable**.

En el caso de los retos personales, elegirás la duración del reto y lo comenzarás.

En el caso de los retos de Hábito saludable, seleccionarás el hábito en el que deseás trabajar, escribirás un mensaje personal y lo comenzarás.

Paso 2

Ahora que tu reto está configurado, ¡invitá a otras personas a unirse! Seleccioná **Invitar jugadores** y tendrás la opción de invitar personas de tu lista de amigos, buscar amigos o invitar a un grupo. También, podés agregar una lista de correo electrónico de hasta 250 personas.

Qué podés explorar:

Chat

Si invitaste a otras personas a unirse al reto, conectate y compartí imágenes y consejos sobre cómo desarrollar hábitos y mantenerse activo a través de la función de chat del reto.



Tablero de posiciones

Si estás en un reto grupal y están motivados para competir, echale un vistazo al tablero de posiciones en la aplicación para ver quién va a la cabeza. Si te estás quedando atrás, pisá el acelerador y tratá de llegar al primer puesto.



Prueba Journeys®

Cómo podés comenzar:

Paso 1

Abrí la aplicación móvil de Virgin Pulse o visitá el sitio web y buscá **Journeys** en el menú **Salud**.

Paso 2

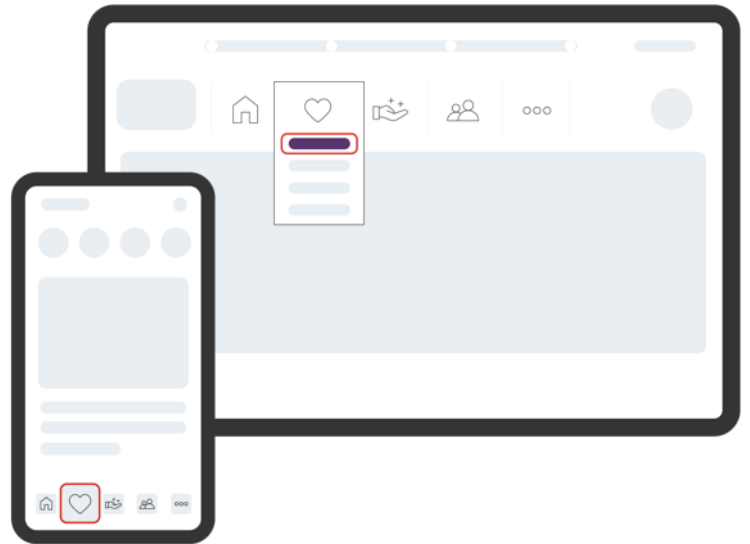
Buscá el Journey adecuado para vos. Si querés ver todos los Journeys disponibles de un tema, pulsá en **Ver todos**.

Paso 3

Seleccioná el Journey sobre el que querés obtener información adicional. Pulsá en **Comenzar** para iniciar tu Journey.

Los Journeys te pueden ayudar a:

- Dejar de fumar
- Reducir el estrés
- Fortalecer tu salud financiera
- Practicar la diversidad, la equidad y la inclusión
- Lidiar con el dolor y la pérdida
- Reducir el consumo de alcohol o tabaco



¿Tenés una inquietud nueva de salud que afecta tu bienestar diario? Los Journeys te pueden ayudar a controlar:

- Salud cardíaca
- Salud pulmonar
- Salud mental
- Salud femenina
- Salud de la espalda, músculos y articulaciones