



# ACTIVATE

Manual de Usuario/Perfil Empleado

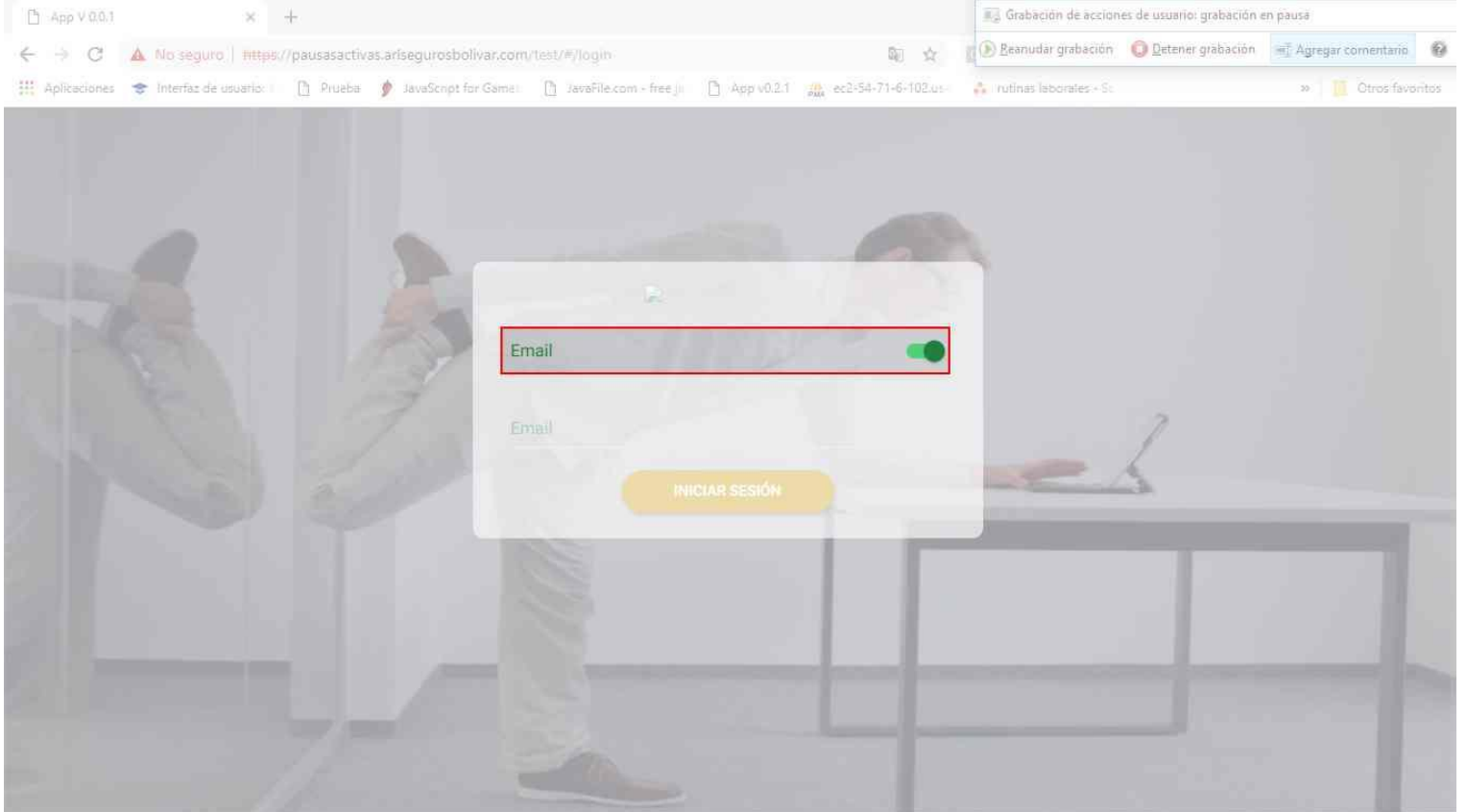
## DESCRIPCIÓN BREVE

A continuación encontrará una guía práctica paso a paso del uso de la herramienta ACTIVATE de ARLSEGUROS BOLIVAR.

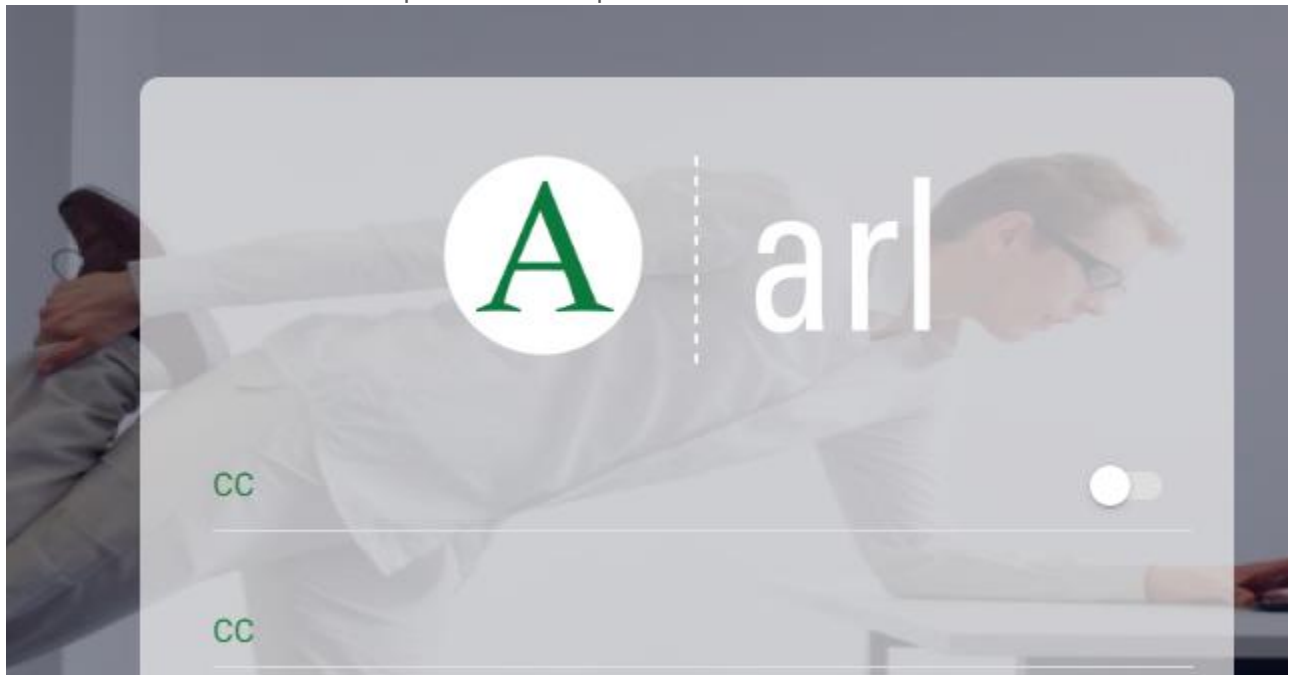
Versión 3.1/ Agosto 2020

## Pasos de Uso

**Paso 1:** Indicaciones: "Pulsando el botón verde podrá escoger si ingresara con el correo electrónico o con el # de identificación (cedula de ciudadanía) registrado en su cuenta de usuario."



**Paso 2:** Indicaciones: "Si desea con CC pulse el botón para desactivar el botón verde"

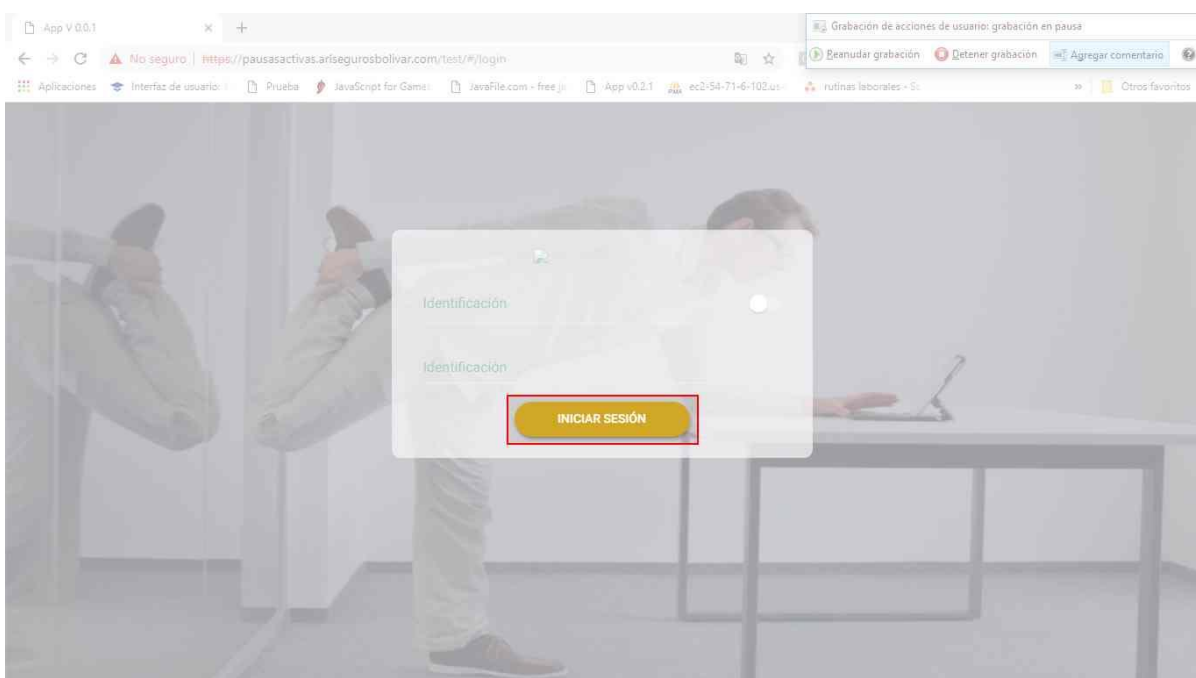


**Paso 3:** Indicaciones: "Ingresar su Clave, la cual si es la primera vez será su número de identificación, si ya tenía anteriormente una clave asignada, ya sea por el software o por el administrador, regístrela y la podrá cambiar desde su perfil cuando esté ya se allá registrado".

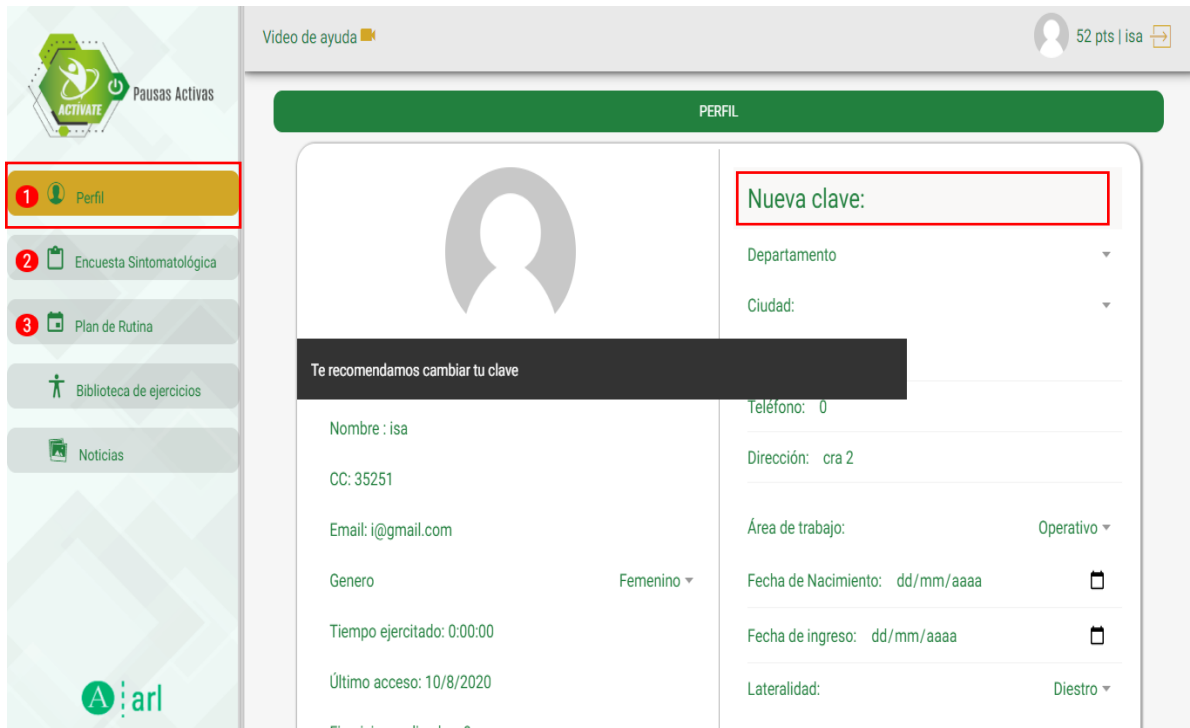


**Paso 3:** Indicaciones: "Dar clic en el botón 'Iniciar Sesión'"

**Paso 4:** Indicaciones: "Cuando Ingresa al perfil en la parte derecha podrá Cambiar la Clave asignada o su número de identificación por la que usted requiera. "

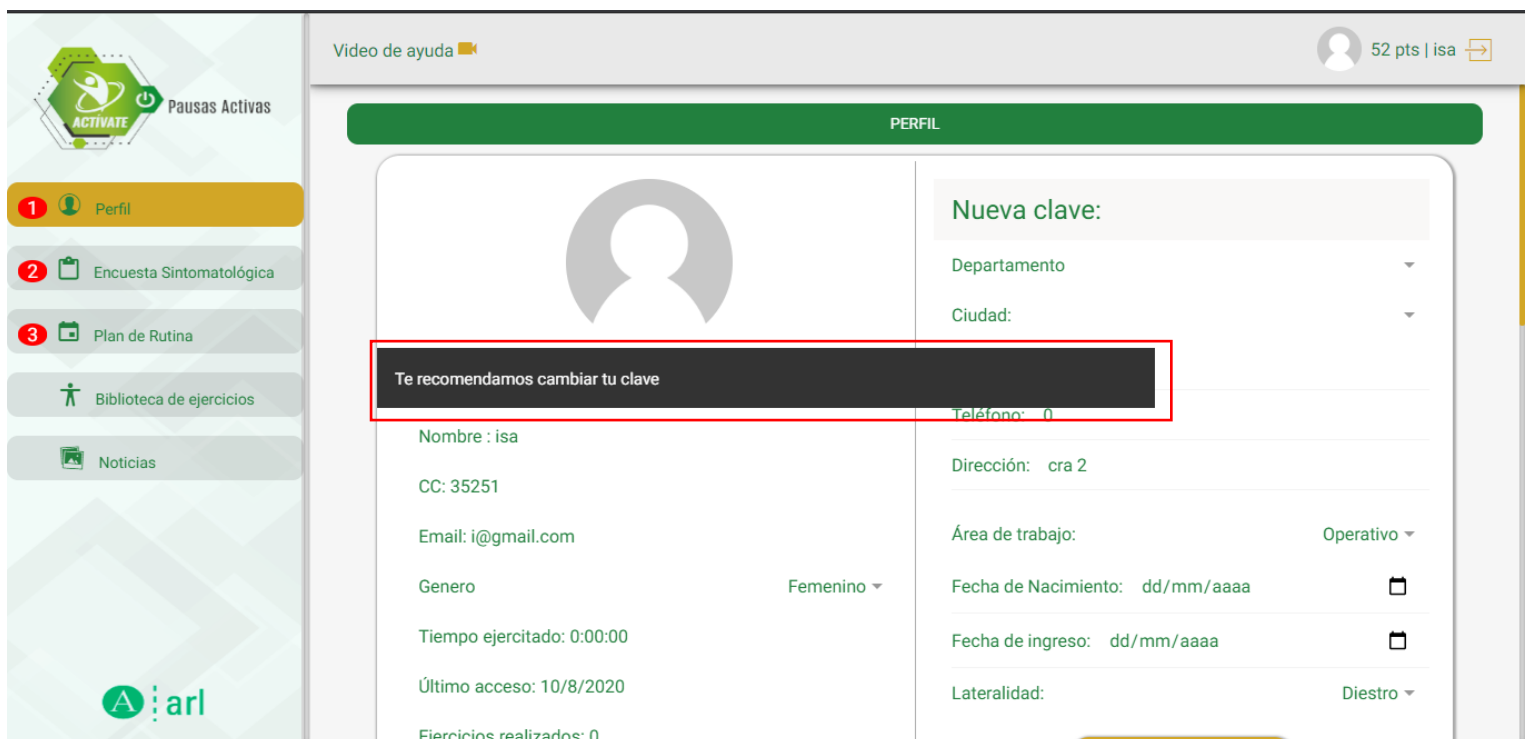


**Paso 5:** Indicaciones: "En la parte izquierda de su pantalla encontrara el menú de las secciones disponibles en su cuenta, en color amarillo la sección activa para su gestión."



**Paso 6:** Indicaciones: "Por su seguridad se recomienda que cambie la clave de su perfil"

**NOTA:** Este proceso se realiza con el fin de que el sistema pueda generar o brindar una mayor seguridad a los usuarios que se registran en nuestra plataforma.



**Paso 6.1:** Indicaciones "Para cambiar la clave de su perfil deberá realizar los siguientes pasos" dar clic en nueva clave y coloque allí la clave que desea.

Video de ayuda

52 pts | isa

**PERFIL**

**Nueva clave:**

Departamento

Ciudad:

Te recomendamos cambiar tu clave

Nombre : isa

CC: 35251

Email: i@gmail.com

Genero Femenino

Tiempo ejercitado: 0:00:00

Último acceso: 10/8/2020

Ejercicios realizados: 0

Teléfono: 0

Dirección: cra 2

Área de trabajo: Operativo

Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa

Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa

Lateralidad: Diestro

**Paso 7:** Indicaciones: "en el costado superior izquierdo de la pantalla de gestión encontrara el vínculo para acceder al manual de usuario de la plataforma."

Video de ayuda

52 pts | isa

**PERFIL**

**Nueva clave:**

Departamento

Ciudad:

Cargo: tecnologia

Teléfono: 0

Dirección: cra 2

Área de trabajo: Operativo

Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa

Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa

Lateralidad: Diestro

52 pts

Nombre : isa

CC: 35251

Email: i@gmail.com

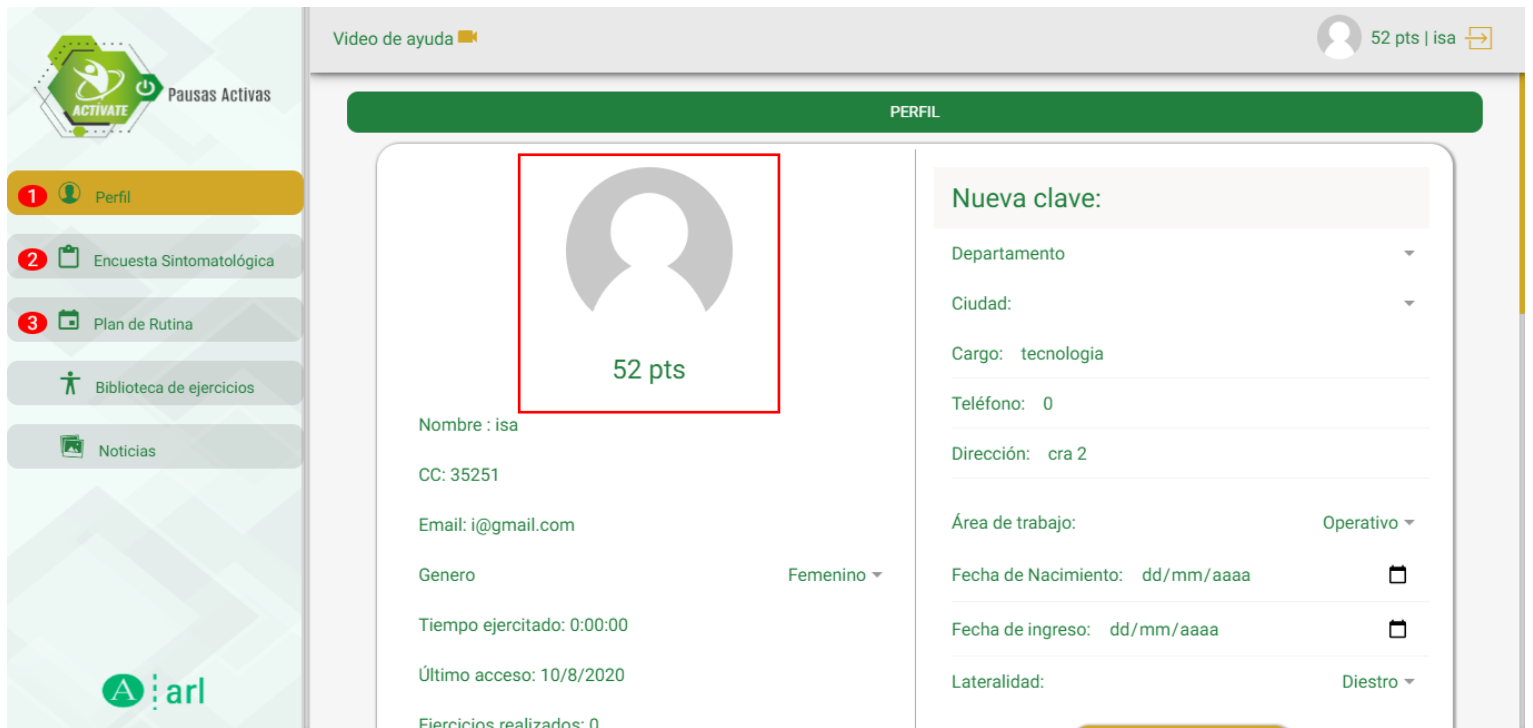
Genero Femenino

Tiempo ejercitado: 0:00:00

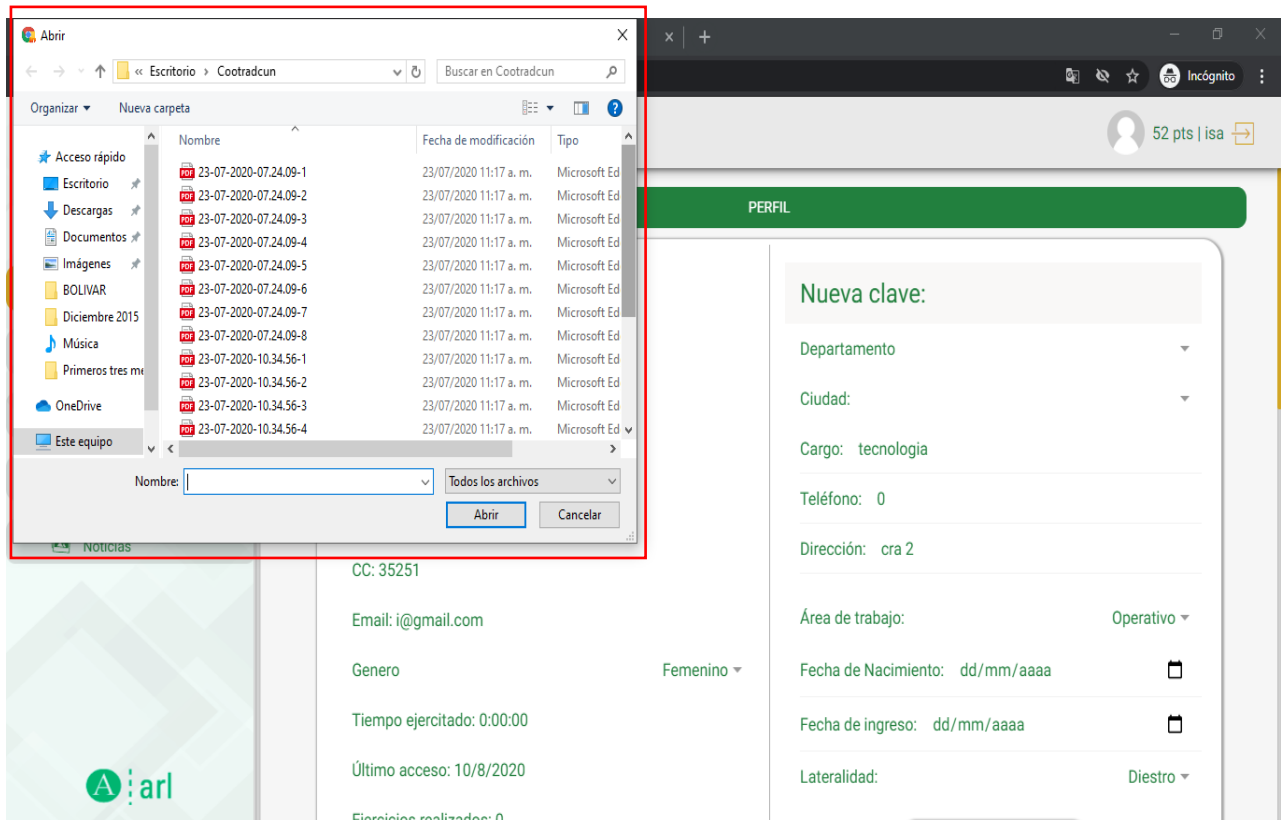
Último acceso: 10/8/2020

Ejercicios realizados: 0

**Paso 8:** Indicaciones: "Dando clic en el círculo podrá cambiar la imagen de perfil."



**Paso 9:** Indicaciones: "Podrá seleccionar la imagen desde los archivos de su equipo y dar clic en Abrir."



**Paso 10:** Indicaciones: "Debe seleccionar su género de la lista desplegable."

Video de ayuda

52 pts | isa

**PERFIL**

**Nueva clave:**

Departamento

Ciudad:

Cargo: tecnologia

Teléfono: 0

Dirección: cra 2

Área de trabajo: Operativo

Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa

Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa

Lateralidad: Diestro

Nombre : isa

CC: 35251

Email: i@gmail.com

**Genero** Femenino

Tiempo ejercitado: 0:00:00

Último acceso: 10/8/2020

Ejercicios realizados: 0

**Paso 11:** Indicaciones: "Debe seleccionar el departamento de residencia."

Video de ayuda

52 pts | isa

**PERFIL**

**Nueva clave:**

**Departamento**

Ciudad:

Cargo: tecnologia

Teléfono: 0

Dirección: cra 2

Área de trabajo: Operativo

Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa

Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa

Lateralidad: Diestro

Nombre : isa

CC: 35251

Email: i@gmail.com

Genero Femenino

Tiempo ejercitado: 0:00:00

Último acceso: 10/8/2020

Ejercicios realizados: 0

**Paso 12:** Indicaciones: "Debe seleccionar la ciudad de residencia."

Video de ayuda

52 pts | isa

**PERFIL**

**Nueva clave:**

Departamento

**Ciudad:**

Cargo: tecnología

Teléfono: 0

Dirección: cra 2

Área de trabajo: Operativo

Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa

Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa

Lateralidad: Diestro

Nombre : isa

CC: 35251

Email: i@gmail.com

Genero Femenino

Tiempo ejercitado: 0:00:00

Último acceso: 10/8/2020

Ejercicios realizados: 0

**Paso 13:** Indicaciones: "En este campo debe registrar el cargo en su empresa."

Video de ayuda

52 pts | isa

**PERFIL**

**Nueva clave:**

Departamento

Ciudad:

**Cargo: tecnología**

Teléfono: 0

Dirección: cra 2

Área de trabajo: Operativo

Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa

Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa

Lateralidad: Diestro

Nombre : isa

CC: 35251

Email: i@gmail.com

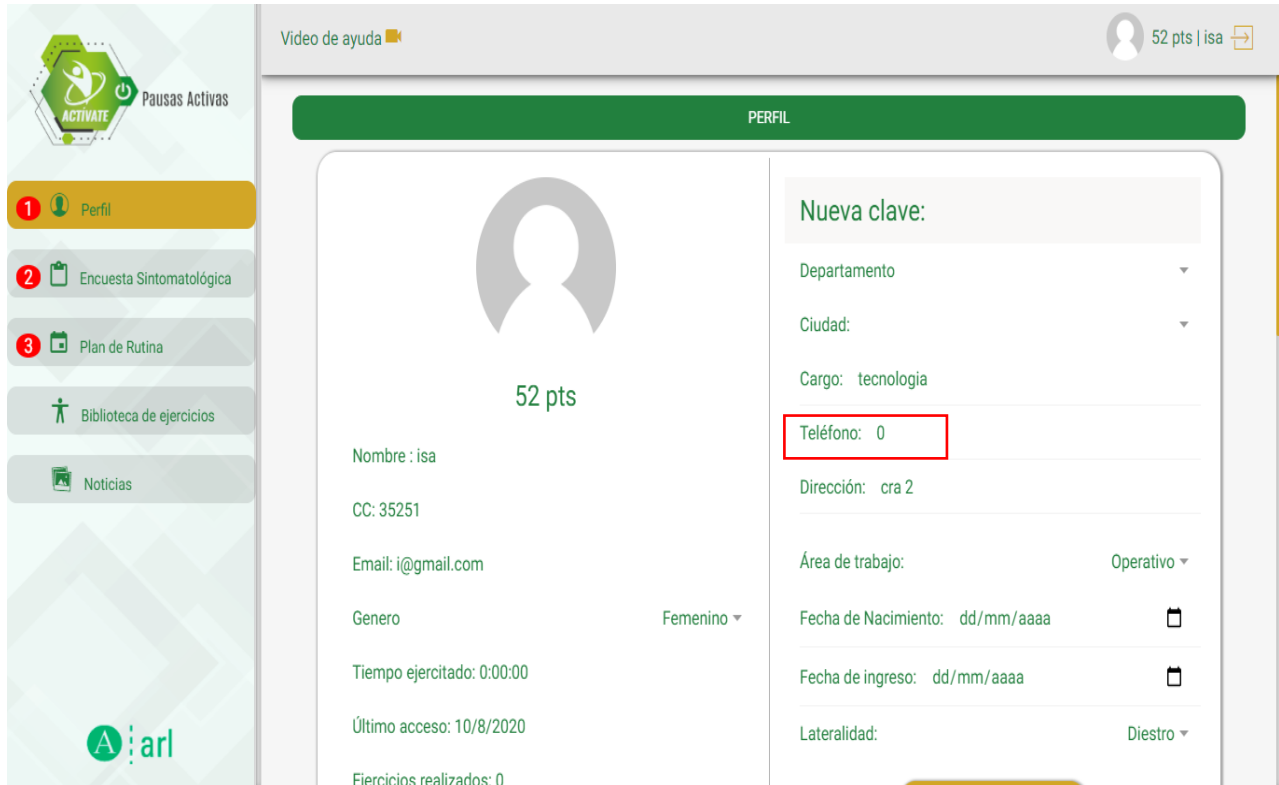
Genero Femenino



Tiempo ejercitado: 0:00:00

Último acceso: 10/8/2020


Ejercicios realizados: 0

**Paso 14:** Indicaciones: "En este campo debe registrar su número telefónico."



Video de ayuda  52 pts | isa 

**PERFIL**

  
52 pts

Nombre : isa

CC: 35251

Email: i@gmail.com

Genero Femenino ▾

Tiempo ejercitado: 0:00:00

Último acceso: 10/8/2020

Ejercicios realizados: 0

**Nueva clave:**

Departamento ▾


Ciudad: ▾


Cargo: tecnologia

**Teléfono: 0**

Dirección: cra 2

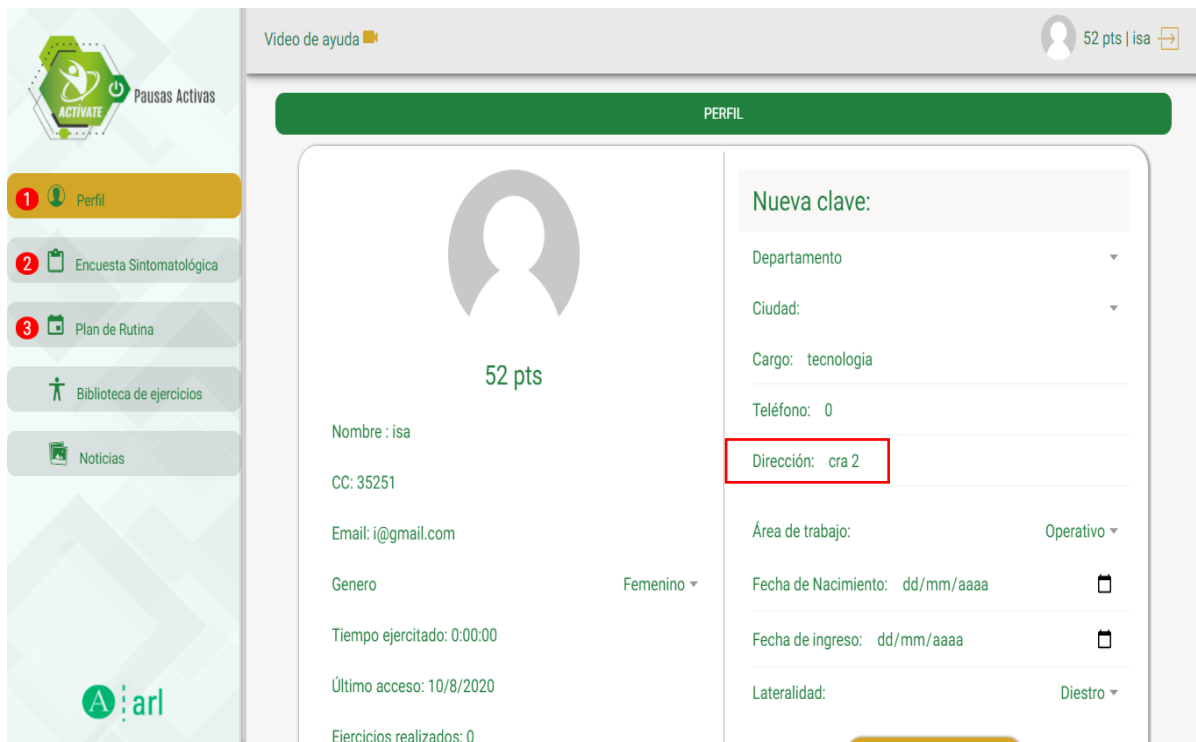
Área de trabajo: Operativo ▾



Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa 

Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa 


Lateralidad: Diestro ▾

**Paso 15:** Indicaciones: "En este campo debe registrar la dirección de residencia."



Video de ayuda  52 pts | isa 

**PERFIL**

  
52 pts

Nombre : isa

CC: 35251

Email: i@gmail.com

Genero Femenino ▾

Tiempo ejercitado: 0:00:00

Último acceso: 10/8/2020

Ejercicios realizados: 0

**Nueva clave:**

Departamento ▾


Ciudad: ▾


Cargo: tecnologia

Teléfono: 0

**Dirección: cra 2**

Área de trabajo: Operativo ▾

Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa 

Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa 

Lateralidad: Diestro ▾

**Paso 16:** Indicaciones: "En este campo debe seleccionar su área de trabajo de la lista desplegable. "

Video de ayuda 52 pts | isa

**PERFIL**

52 pts

Nombre : isa  
 CC: 35251  
 Email: i@gmail.com  
 Genero Femenino  
 Tiempo ejercitado: 0:00:00  
 Último acceso: 10/8/2020  
 Ejercicios realizados: 0

**Nueva clave:**

Departamento  
 Ciudad:  
 Cargo: tecnologia  
 Teléfono: 0  
 Dirección: cra 2  
**Área de trabajo:** Operativo  
 Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa  
 Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa  
 Lateralidad: Diestro

**Paso 17:** Indicaciones: "En este campo debe registrar su fecha de nacimiento, seleccionando con las flechas día, mes y año."

Video de ayuda 52 pts | isa

**PERFIL**

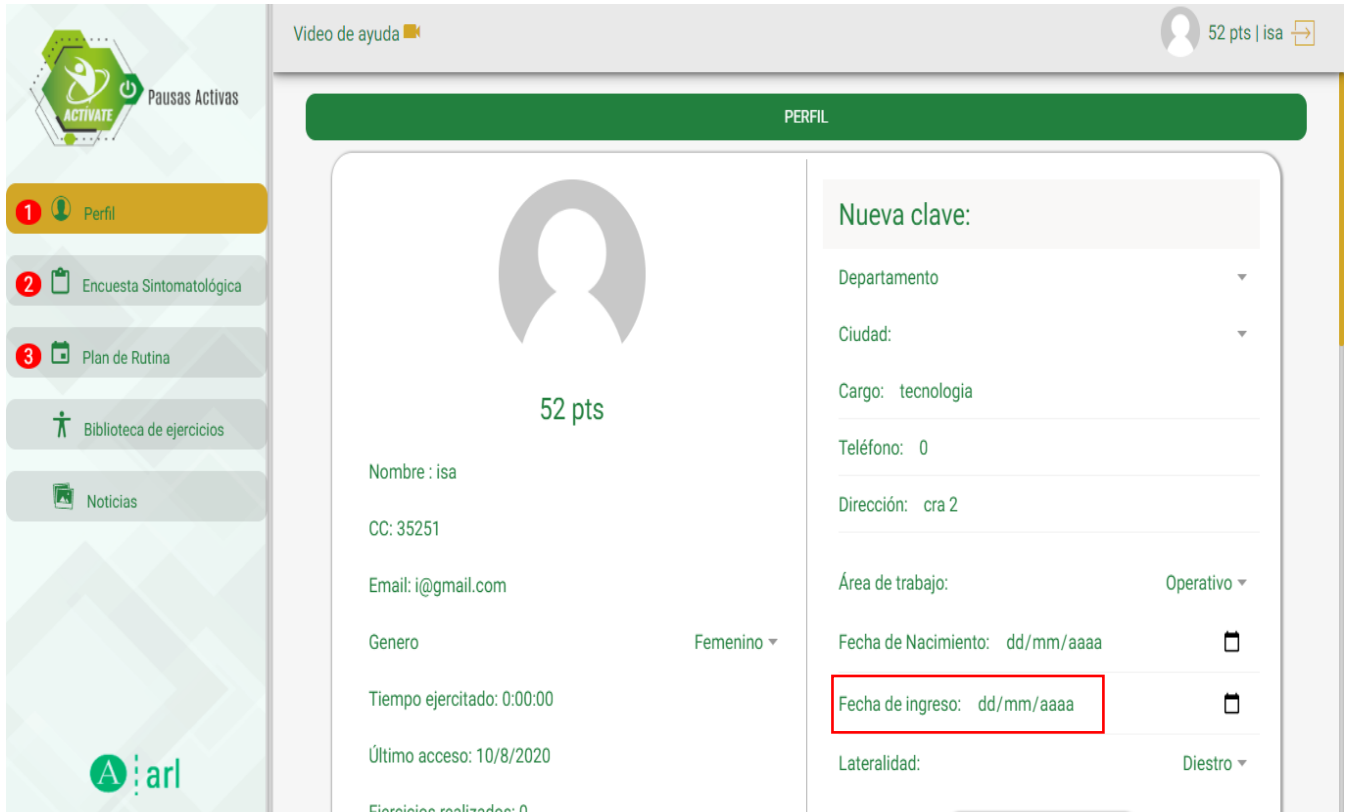
52 pts

Nombre : isa  
 CC: 35251  
 Email: i@gmail.com  
 Genero Femenino  
 Tiempo ejercitado: 0:00:00  
 Último acceso: 10/8/2020  
 Ejercicios realizados: 0

**Nueva clave:**

Departamento  
 Ciudad:  
 Cargo: tecnologia  
 Teléfono: 0  
 Dirección: cra 2  
 Área de trabajo: Operativo  
**Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa**  
 Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa  
 Lateralidad: Diestro

**Paso 18:** Indicaciones: "En este campo debe registrar la fecha de ingreso a su empleo actual, usando las flechas para seleccionar día, mes y año."



Video de ayuda 52 pts | isa

**PERFIL**

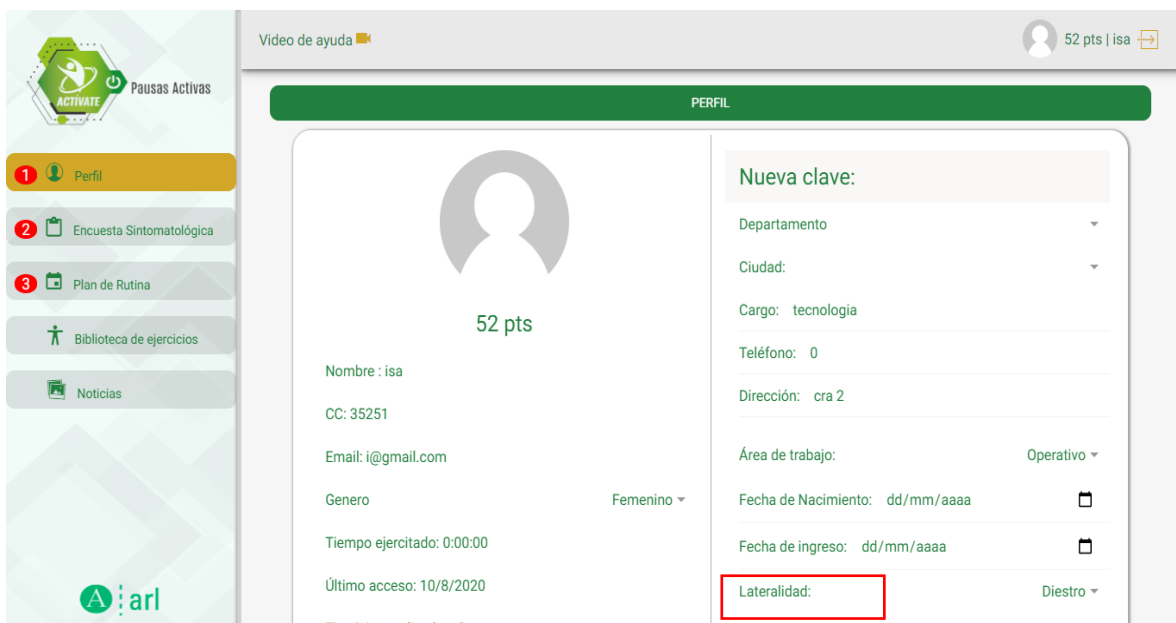
52 pts

Nombre : isa  
 CC: 35251  
 Email: i@gmail.com  
 Genero Femenino  
 Tiempo ejercitado: 0:00:00  
 Último acceso: 10/8/2020  
 Ejercicios realizados: 0

**Nueva clave:**

Departamento  
 Ciudad:  
 Cargo: tecnologia  
 Teléfono: 0  
 Dirección: cra 2  
 Área de trabajo: Operativo  
 Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa  
**Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa**  
 Lateralidad: Diestro

**Paso 19:** Indicaciones: "En este campo debe seleccionar su lateralidad de la lista desplegable."



Video de ayuda 52 pts | isa

**PERFIL**

52 pts

Nombre : isa  
 CC: 35251  
 Email: i@gmail.com  
 Genero Femenino  
 Tiempo ejercitado: 0:00:00  
 Último acceso: 10/8/2020  
 Ejercicios realizados: 0

**Nueva clave:**

Departamento  
 Ciudad:  
 Cargo: tecnologia  
 Teléfono: 0  
 Dirección: cra 2  
 Área de trabajo: Operativo  
 Fecha de Nacimiento: dd/mm/aaaa  
 Fecha de ingreso: dd/mm/aaaa  
**Lateralidad:** Diestro

**Paso 20:** Indicaciones: "Después de diligenciar todos los campos anteriores, deberá dar clic en el botón 'Actualizar Información' para guardar toda la información anteriormente registrada."

**Paso 21:** Indicaciones: "Deslizando la pantalla hacia abajo encontrará la sección donde deberá registrar la estatura, peso, con los cuales se calculará el Índice de masa corporal y podrá visualizar posible efectos asociados a su Índice de masa corporal."

| Peso |
|------|
| 60.0 |
| 59.8 |
| 59.6 |
| 59.4 |
| 59.2 |
| 59.0 |
| 58.8 |

**Paso 22:** Indicaciones: "Deberá dar clic en 'Actualizar medidas' para guardar los cambios es su información asociada al Índice de masa corporal."

Video de ayuda

52 pts | isa

Último acceso: 10/8/2020

Ejercicios realizados: 0

Gráfica Ejercicios Realizados

% Realizado % No realizado

Gráfica Historial de IMC

Peso

60.0  
59.8  
59.6

Lateralidad: Diestro

Actualizar Información

Estatura Cm: 153

Peso Kg: 59

Índice de masa corporal: 25,2 **Sobrepeso**

Posibles efectos:  
Fatiga, angina, infarto, aterosclerosis

Actualizar medidas

Next

**Paso 1:** Indicaciones: "Para diligenciar la encuesta sintomatológica debe dar clic en la sección 'Encuesta Sintomatológica' ubicada en el menú."

Manual de Usuario

60 pts | Andres Castro

ENCUESTA SINTOMATOLÓGICA

SIN SINTOMAS

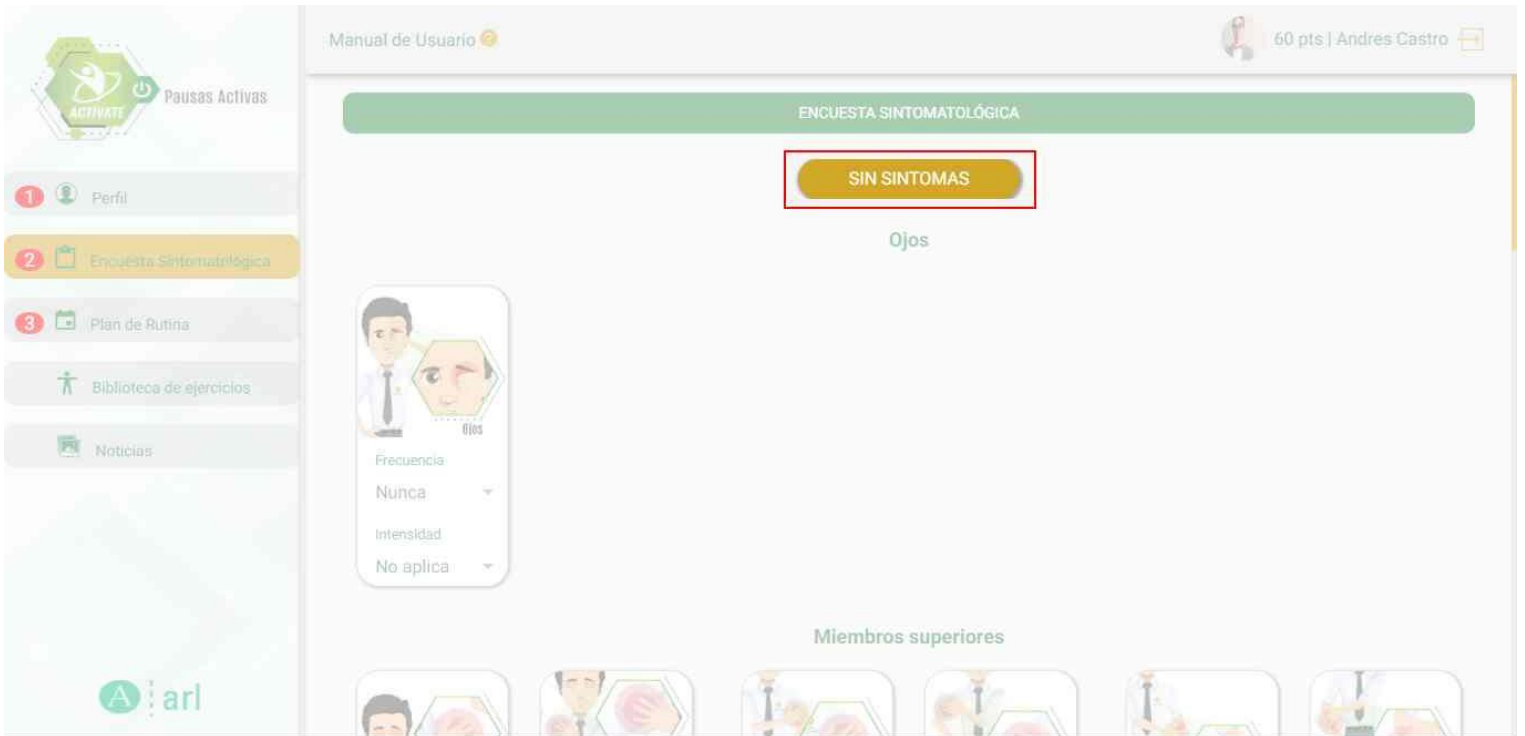
Ojos

Frecuencia: Nunca

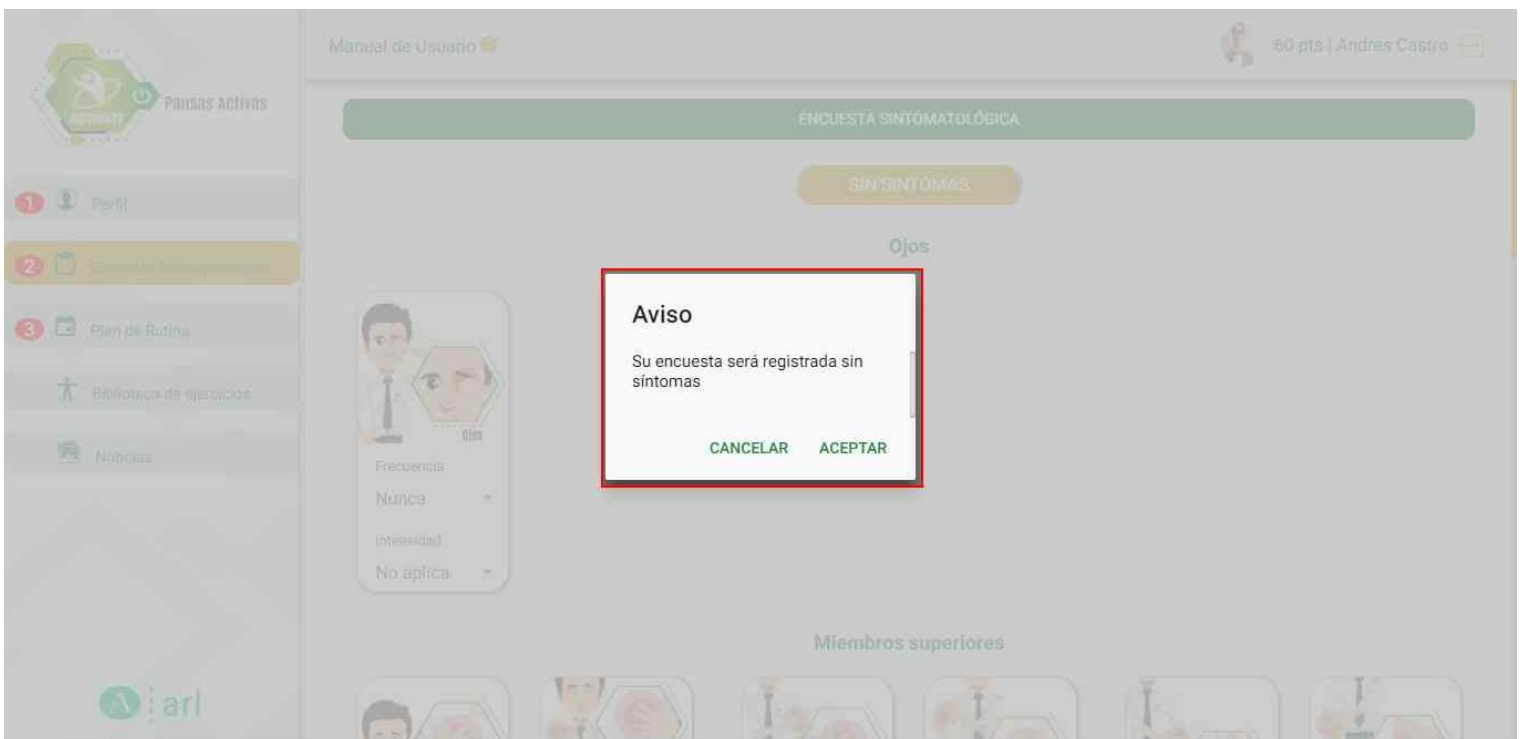
Intensidad: No aplica

Miembros superiores

**Paso 2:** Indicaciones: "Si no presenta ningún síntoma actualmente debe dar clic en 'SIN SINTOMAS'"

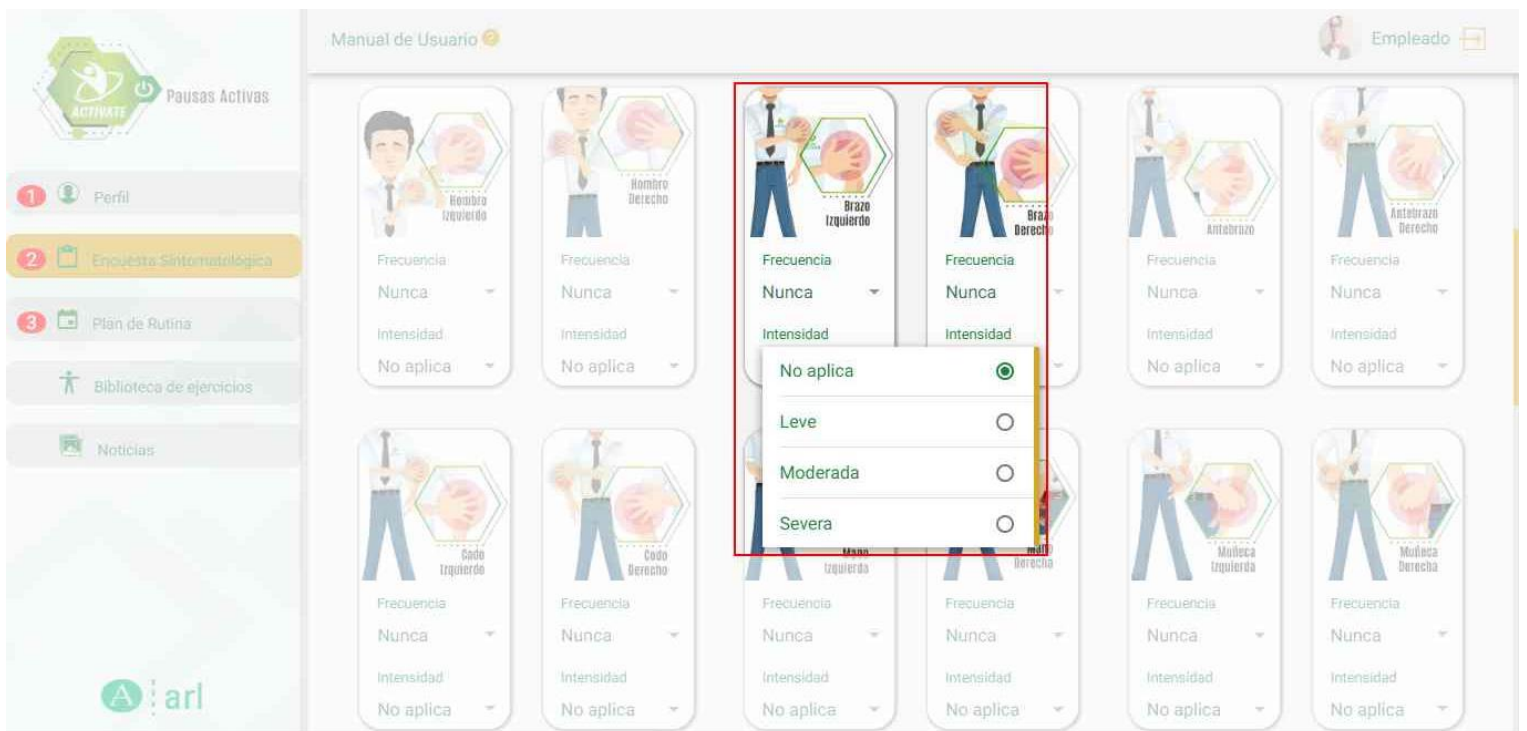
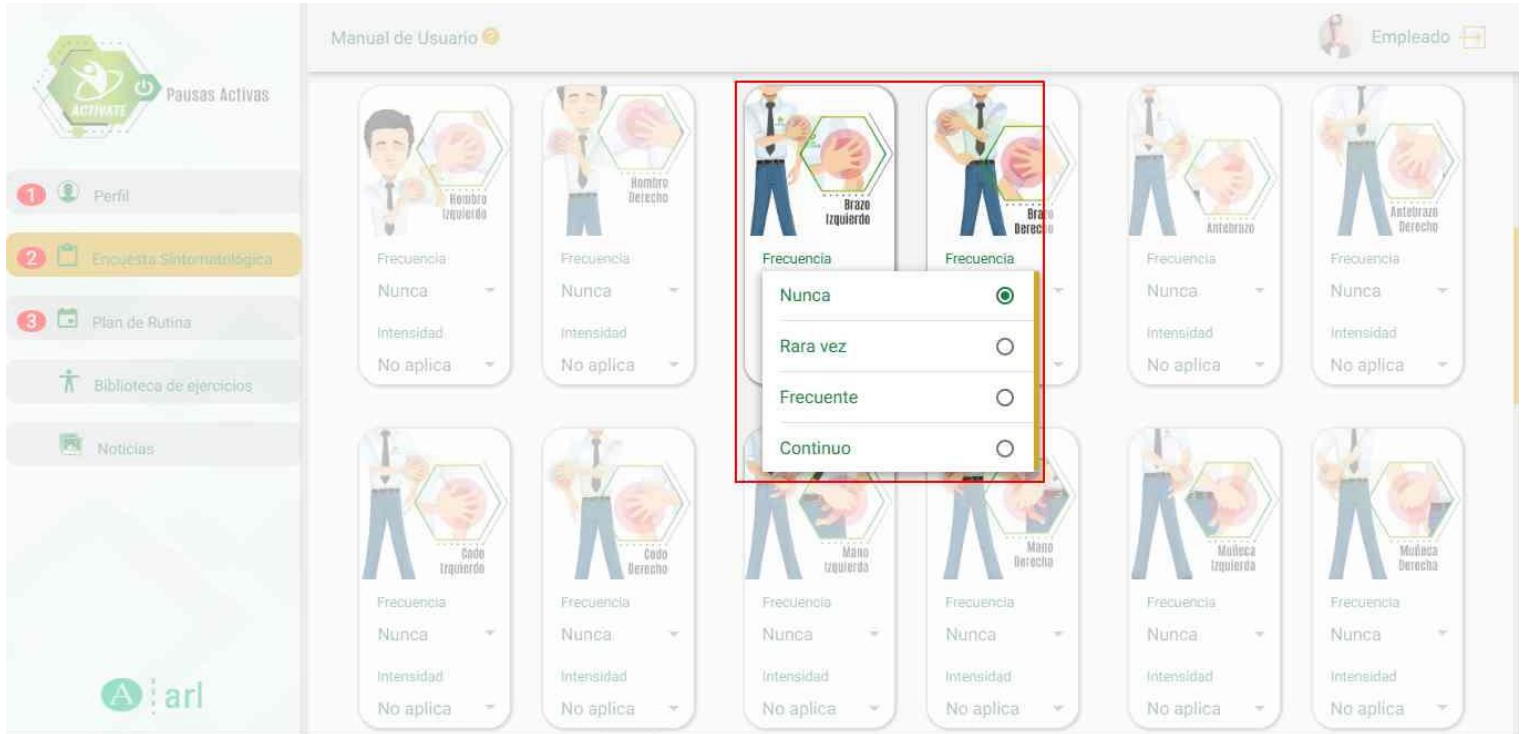


**Paso 3:** Indicaciones: "Observara un aviso de confirmación para registrar su encuesta sin síntomas y deberá dar clic en Aceptar para confirmar o cancelar si no está de acuerdo."

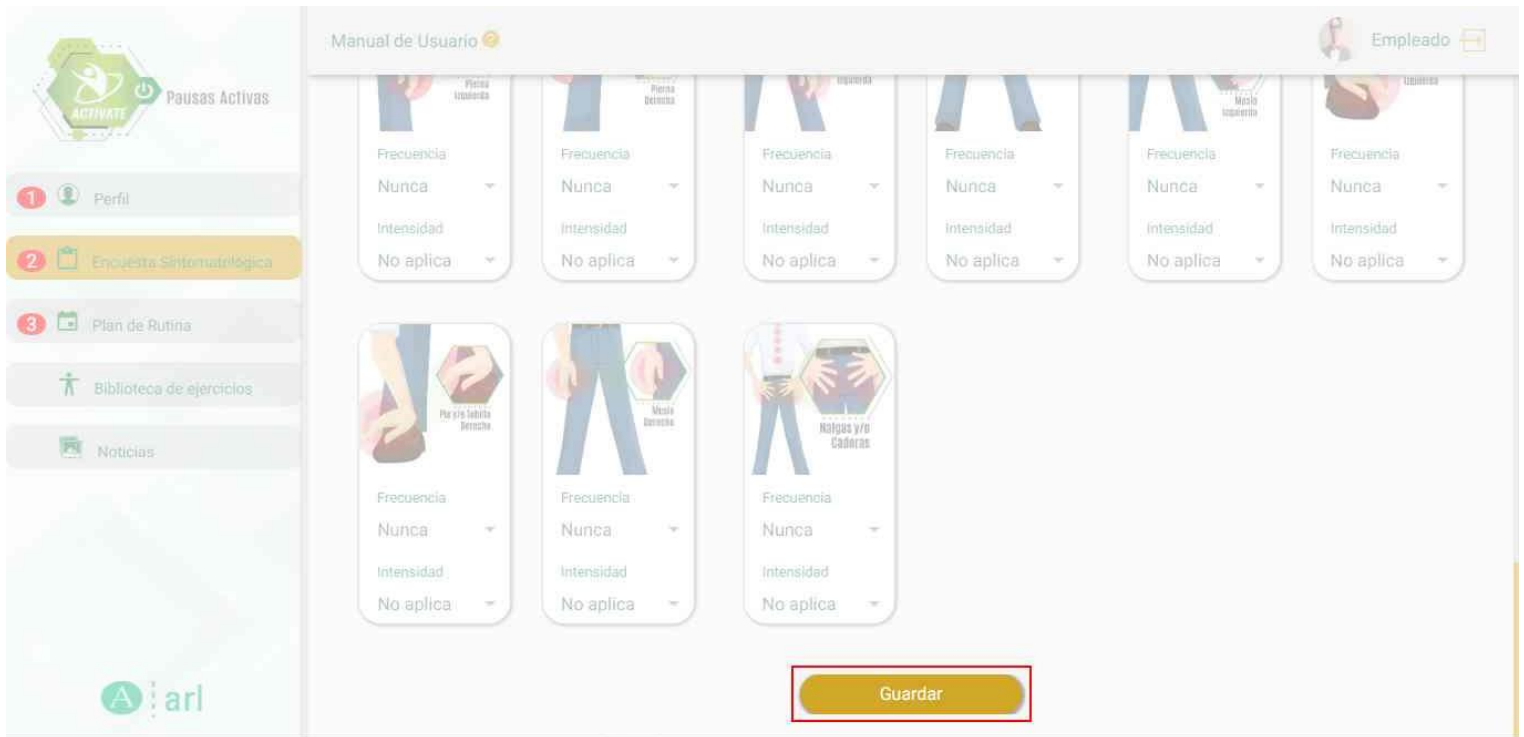


**Paso 4:**Indicaciones: "Para registrar los síntomas que presenta actualmente deberá seleccionar por cada segmento corporal, la parte del cuerpo en la que presenta el síntoma y clasificar su frecuencia e intensidad en las listas desplegables."

**Paso 5:**

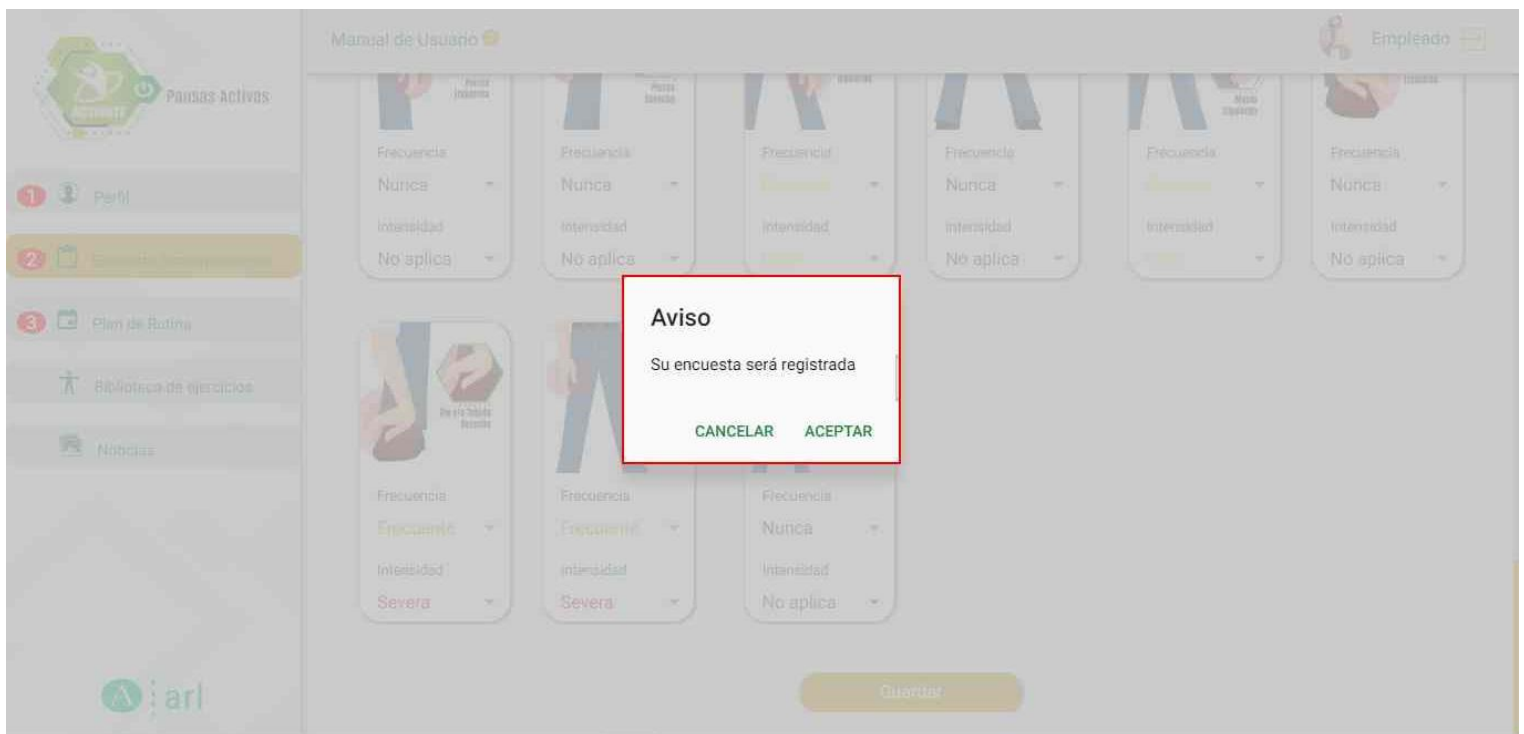


**Paso 7:**Indicaciones: "Después de registrar los síntomas que presenta actualmente con su respectiva clasificación, deberá dar clic en el botón 'Guardar' ubicado en la parte inferior de la pantalla."



**Paso 8:** Indicaciones: "Visualizara un aviso de confirmación para guardarla información registrada en su encuesta sintomatológica, deberá dar clic en 'ACEPTAR' si está de acuerdo o de lo contrario dar clic en 'CANCELAR'."

**NOTA:** Recuerda que la encuesta se volverá a activar en un año desde la fecha que la contestaste por primera vez.



**Paso 9:** Indicaciones: "Para acceder a su Plan de rutina deberá dar clic en la sección 'Plan de Rutina' ubicada en el menú."

**NOTA:** Las semanas se toman desde el registro que usted como usuario lo realizó, quiere decir que puede no ir acorde con respecto a las semanas del mes.

The screenshot shows the 'PLAN DE RUTINA' section of the application. On the left is a sidebar with navigation options: Perfil, Encuesta Sintomatológica, Plan de Rutina (highlighted), Biblioteca de ejercicios, and Noticias. The main area displays four weekly plans, each with a date range and a list of days with a '0 / 4' count, indicating no exercises are currently assigned.

| PLAN DE RUTINA   |  |
|--|--|
| <b>SEMANA 1</b><br>desde 2020-08-03 hasta 2020-08-09<br>LUNES 0 / 4<br>MARTES 0 / 4<br>MIERCOLES 0 / 4<br>JUEVES 0 / 4<br>VIERNES 0 / 4<br>SABADO 0 / 4<br>DOMINGO 0 / 4 | <b>SEMANA 2</b><br>desde 2020-08-10 hasta 2020-08-16 |
| <b>SEMANA 3</b><br>desde 2020-08-17 hasta 2020-08-23   | <b>SEMANA 4</b><br>desde 2020-08-24 hasta 2020-08-30 |

**Paso 10:** Indicaciones: "Para acceder al primer ejercicio de su rutina deberá dar clic en semana 1"

**NOTA:** Las semanas se indican con unas fechas ya estipuladas por calendario del software como se puede ver en la siguiente imagen.

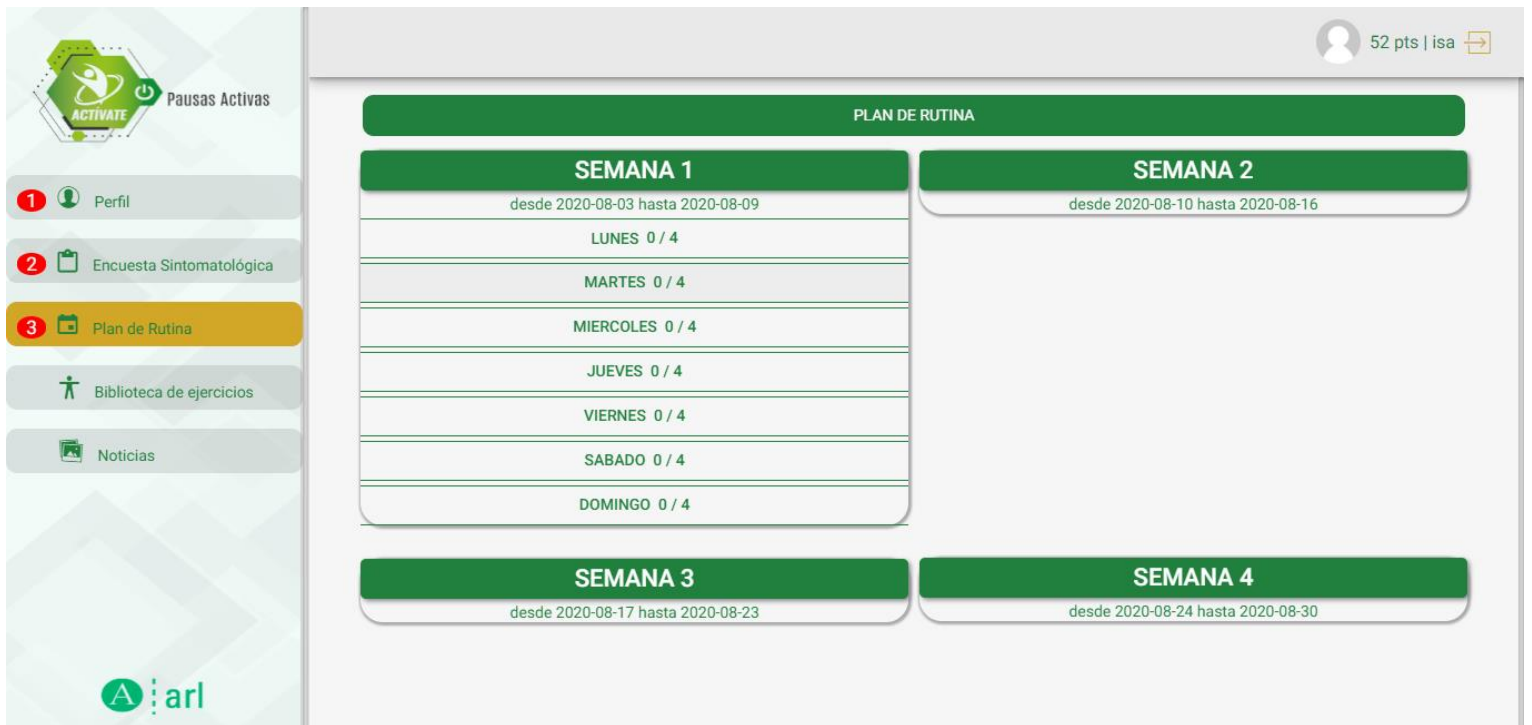
The screenshot shows the 'PLAN DE RUTINA' section with exercises assigned to each day of the four weeks. The sidebar and user profile information are the same as in the previous screenshot.

| PLAN DE RUTINA   |  |
|--|--|
| <b>SEMANA 1</b><br>desde 2020-08-03 hasta 2020-08-09<br>LUNES 0 / 4<br>MARTES 0 / 4<br>MIERCOLES 0 / 4<br>JUEVES 0 / 4<br>VIERNES 0 / 4<br>SABADO 0 / 4<br>DOMINGO 0 / 4 | <b>SEMANA 2</b><br>desde 2020-08-10 hasta 2020-08-16<br>LUNES 0 / 4<br>MARTES 0 / 4<br>MIERCOLES 0 / 4<br>JUEVES 0 / 4<br>VIERNES 0 / 4<br>SABADO 0 / 4<br>DOMINGO 0 / 4 |
| <b>SEMANA 3</b><br>desde 2020-08-17 hasta 2020-08-23<br>LUNES 0 / 4<br>MARTES 0 / 4<br>MIERCOLES 0 / 4<br>JUEVES 0 / 4   | <b>SEMANA 4</b><br>desde 2020-08-24 hasta 2020-08-30<br>LUNES 0 / 4<br>MARTES 0 / 4<br>MIERCOLES 0 / 4<br>JUEVES 0 / 4   |

**Paso 11:** Indicaciones: "Después deberá dar clic en el día de la semana que desea realizar su rutina que deberá ser el día en curso en el momento de dar clic, allí se desplegarán los ejercicios asignados para ejecutar."

NOTA: seleccionara el día en el que se encuentra para poder realizar la rutina de ejercicios que se le asigno.

EJEMPLO: Dia lunes



**Paso 12:** Indicaciones: "Si por algún motivo desea cambiar el ejercicio asignado deberá presionar el icono amarillo y aleatoriamente se asignará uno nuevo para ejecutar, de lo contrario podrá dar clic sobre el ejercicio para ejecutarlo."

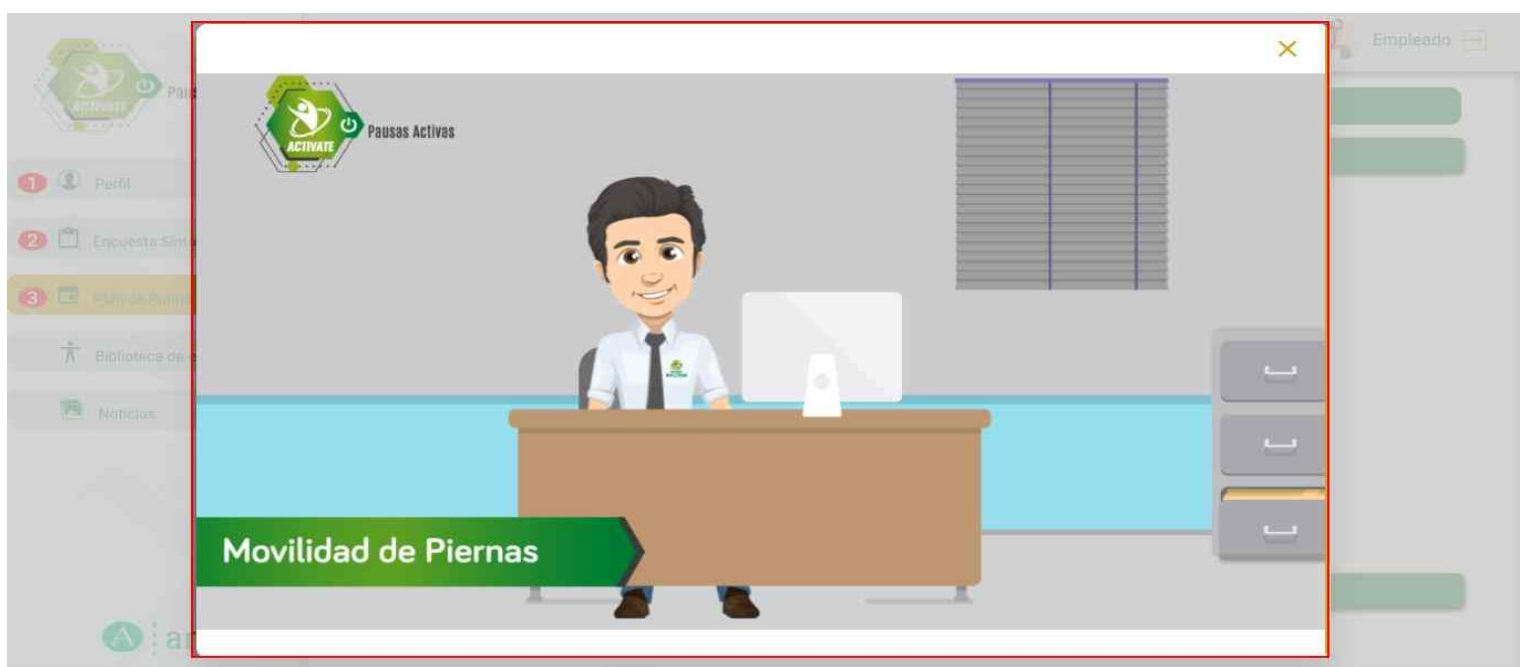


**Paso 13:** Indicaciones: "" allí podrá ver como se realizan los ejercicios dando clic en cada uno de los planes que se muestran en un plan de secuencia.

NOTA: Los ejercicios pueden variar según el día. Tenga en cuenta los horarios en los que debe realizar cada ejercicio



**Paso 14** Indicaciones: "Se desplegara una ventana de reproducción del video tutorial que guiara la ejecución del ejercicio de su pausa activa"



**Paso 15** Indicaciones: "si por alguna razón desea cerrar la ventana podrá dar clic en la X ubicada en la parte superior derecha de la ventana o dar clic afuera de la ventana y cerrar la reproducción del video tutorial."



**Paso 16** Indicaciones: "De no ser el día en curso seleccionado o el horario para realizar el ejercicio de su rutina no se visualizar el video tutorial."



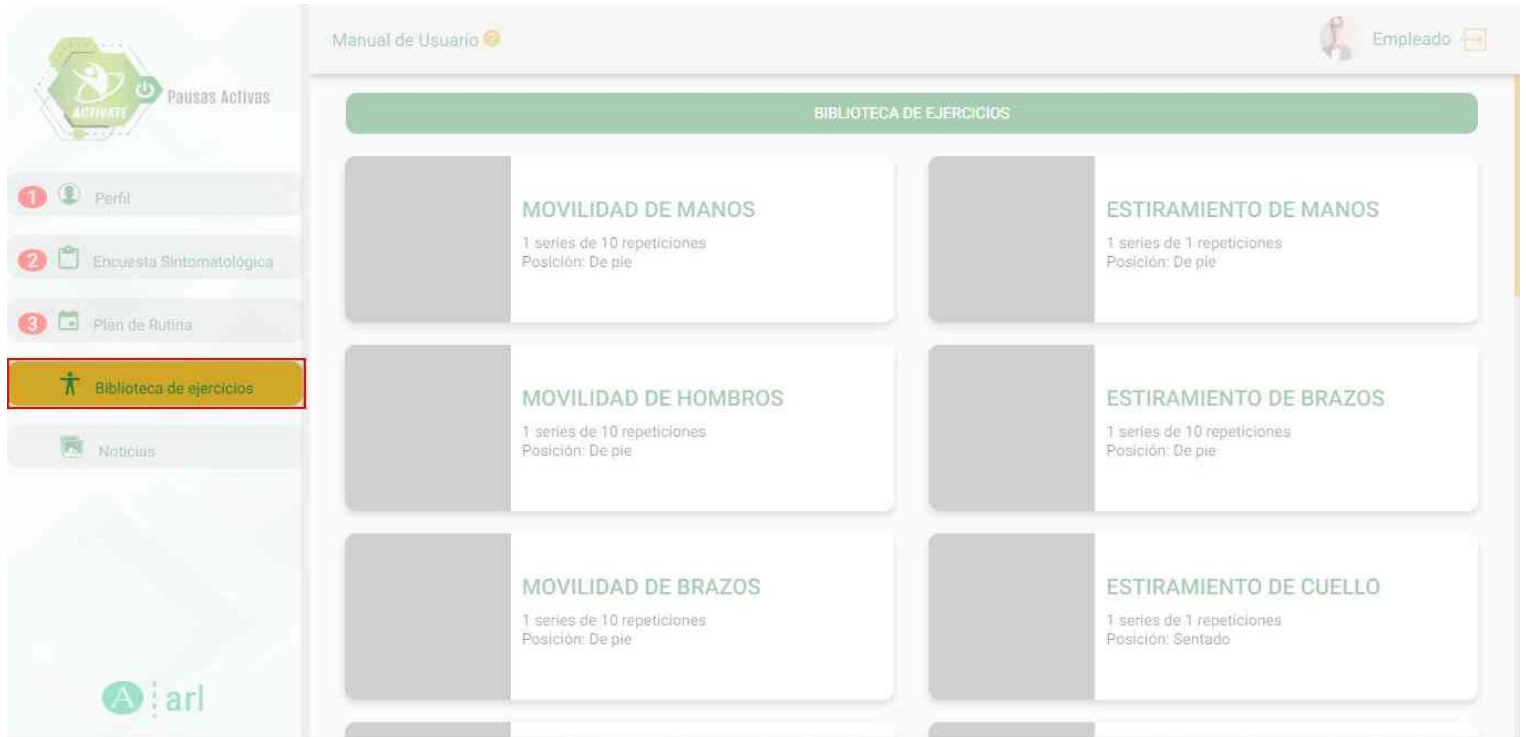
**Paso 17** Indicaciones: "Día a día podrá visualizar la ejecución de su rutina durante todo un mes de 4 semanas, observando el cumplimiento de su rutina diaria completa con una icono amarillo de un puño apuntando hacia arriba o el estatus de 'ejercicios realizados / los ejercicios asignados'"



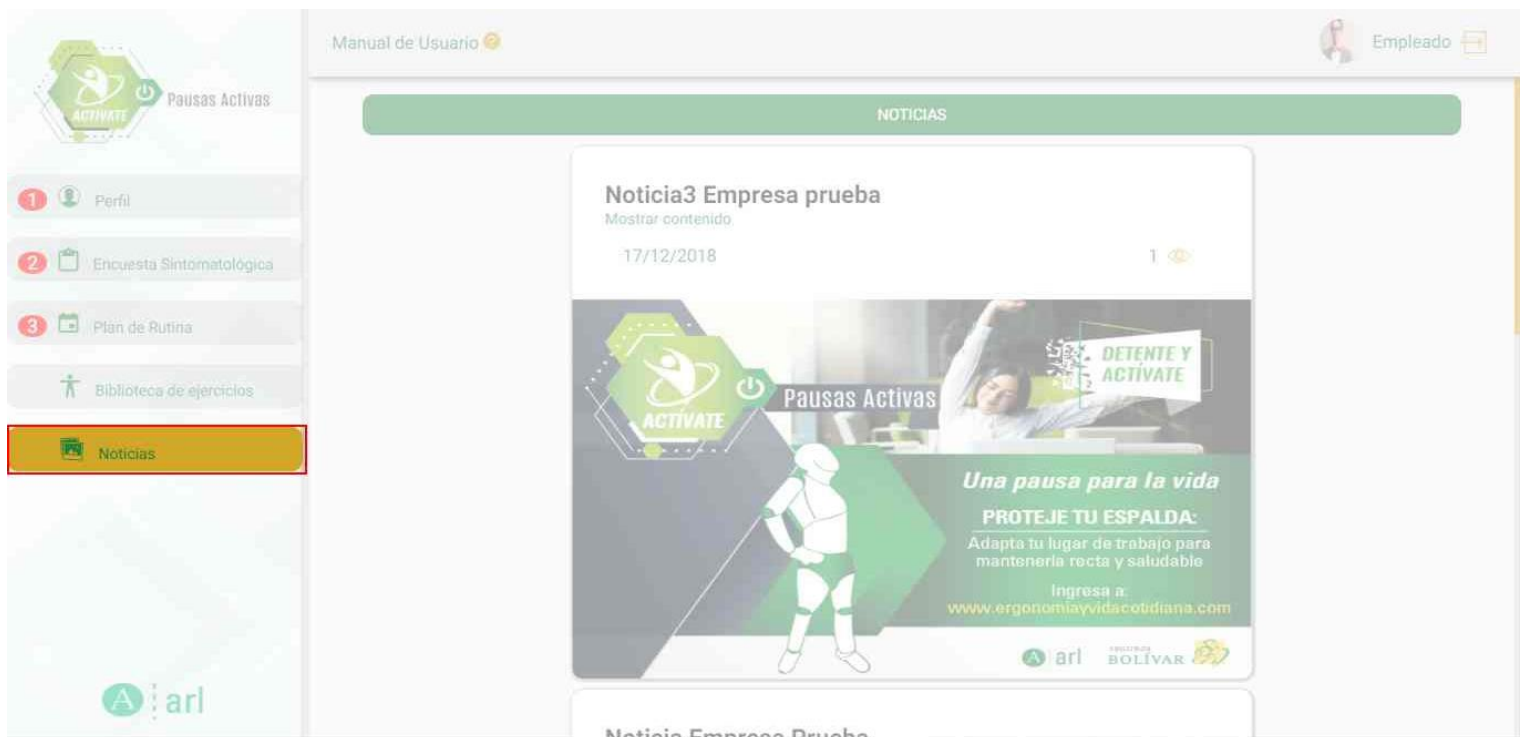
**NOTA:** Cuando se cumpla el Plan de Rutina de las 4 semanas o el Administrador de la Plataforma cambie el horario, aparece al lado del título Plan de Rutina un botón para que pueda generar automáticamente la nueva rutina. Debe dar clic sobre él y el Software se encargara de generarlo.



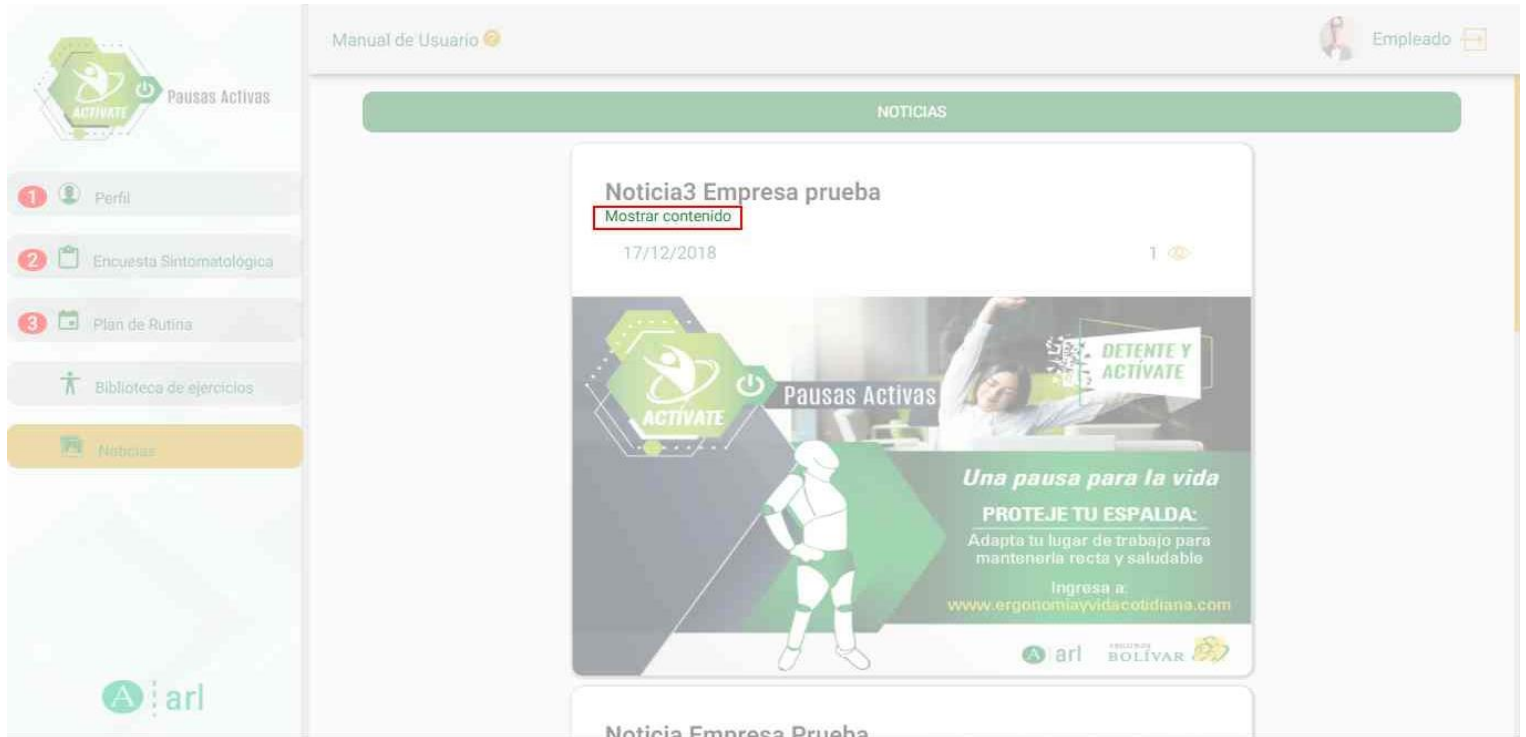
**Paso 18** Indicaciones: "En la sección 'Biblioteca de ejercicios' podrá en cualquier momento encontrar el listado de ejercicios para visualizar los video tutoriales y ejecutar los ejercicios libremente, en horarios o días diferentes a los de su plan de rutina."



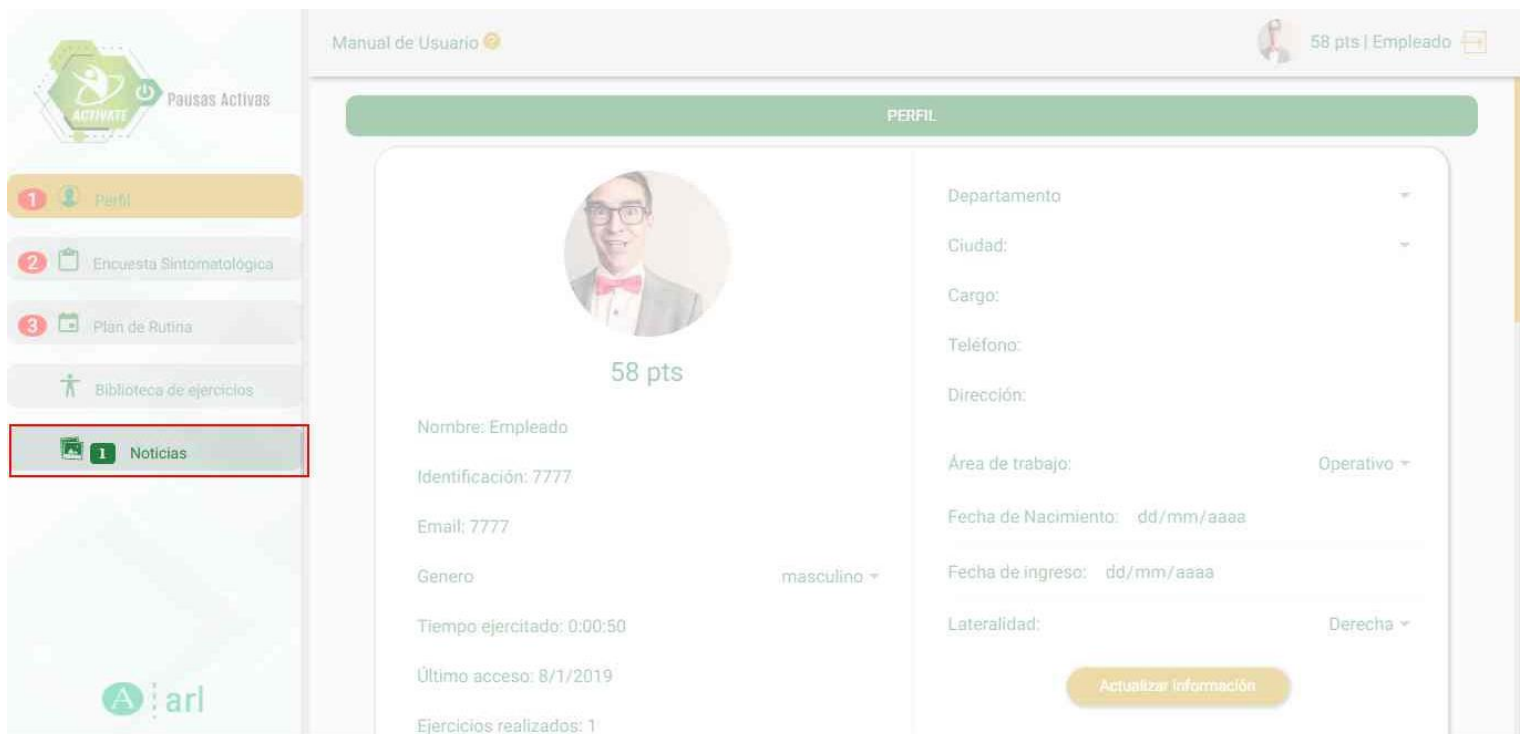
**Paso 19** Indicaciones: "En la sección de 'Noticias' encontrara información de interés compartida por su Empresa o por ARLSEGUROS BOLIVAR que podrá acceder en cualquier momento."



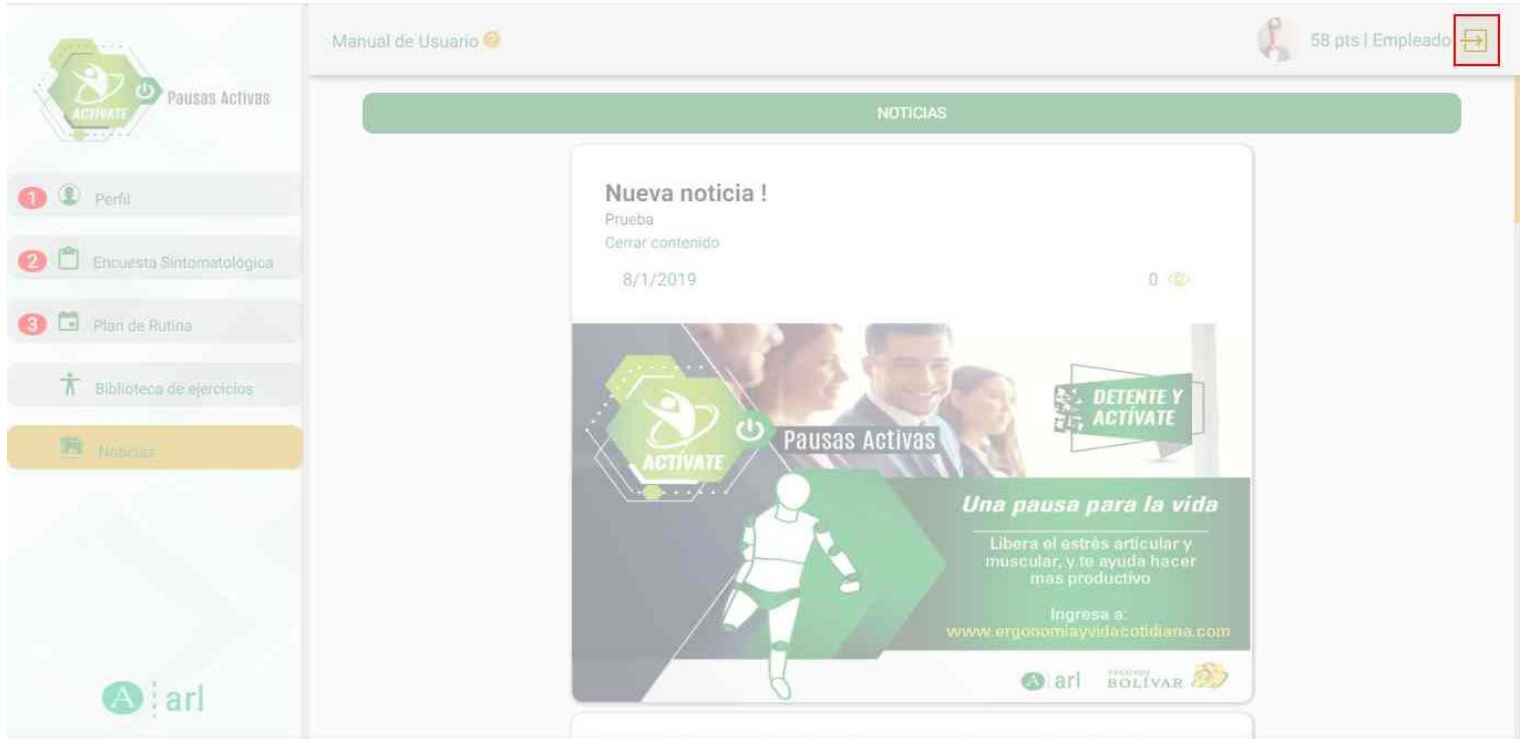
**Paso 20** Indicaciones: "Dando clic en 'Mostrar Contenido' Podrá acceder y visualizar el contenido detalle de la Noticia publicada."



**Paso 21** Indicaciones: "Cada vez que sea publicada una nueva noticia de interés se visualizara una notificación con el número de las noticias pendientes por visualizar."



**Paso 22** Indicaciones: "Para salir de su sesión deberá dar clic en el icono amarillo ubicado en la parte superior derecha del aplicativo."



Previas

**Paso 23** Indicaciones: "y confirmar dando clic en 'Cerrar Sesión' para salir del aplicativo."

