



# Manual de Usuario - Sistema de Bienestar Digital

---

**Versión:** 1.0

**Fecha:** 10 de junio de 2024

**Desarrollado para:** Estudiantes de Santo Tomás

---



## Índice

---

- [¿Qué es el Sistema de Bienestar Digital?](#)
  - [Primeros Pasos](#)
  - [Inicio de Sesión](#)
  - [Dashboard Principal](#)
  - [Monitoreo de Tiempo de Pantalla](#)
  - [Sistema de Hidratación](#)
  - [Pausas Activas](#)
  - [Configuración](#)
  - [Perfil de Usuario](#)
  - [Solución de Problemas](#)
  - [Preguntas Frecuentes](#)
- 

## ¿Qué es el Sistema de Bienestar Digital?

---

El Sistema de Bienestar Digital es una aplicación web que te ayuda a mantener hábitos saludables mientras usas tu computadora o dispositivo móvil. La aplicación te recuerda cuándo tomar agua, cuándo hacer pausas y te muestra cuánto tiempo has estado usando la pantalla.

### ¿Por qué es importante?

- Cuida tu salud:** Evita problemas de vista y dolores de cabeza
  - Mejora tu concentración:** Las pausas te ayudan a mantener el foco
  - Te mantiene hidratado:** Los recordatorios te ayudan a beber agua regularmente
  - Controla tu tiempo:** Sabes exactamente cuánto tiempo pasas frente a la pantalla
- 

## Primeros Pasos

---

## Requisitos del Sistema

- **Navegador web:** Chrome, Firefox, Safari o Edge (versión actualizada)
- **Conexión a internet:** Para acceder a la aplicación
- **Correo institucional:** Solo correos de @alumnos.santotomas.cl o @santotomas.cl

## Acceso a la Aplicación

1. Abre tu navegador web
  2. Ve a la dirección: <https://bienestar-digital.santotomas.cl>
  3. Verás la página de bienvenida del Sistema de Bienestar Digital
- 

## Inicio de Sesión

---

### Si es tu primera vez (Registro)

1. **Haz clic en "Registrarse"**
2. **Completa el formulario:**
  - Nombre completo
  - Correo electrónico institucional (@alumnos.santotomas.cl o @santotomas.cl)
  - Contraseña (mínimo 6 caracteres)
  - Confirma tu contraseña
3. **Haz clic en "Crear cuenta"**
4. **Verifica tu correo:** Revisa tu bandeja de entrada y haz clic en el enlace de verificación

### Si ya tienes cuenta (Inicio de Sesión)

1. **Ingresa tu correo institucional**
2. **Ingresa tu contraseña**
3. **Haz clic en "Iniciar sesión"**

### ¿Olvidaste tu contraseña?

1. Haz clic en "¿Olvidaste tu contraseña?"
  2. Ingresa tu correo institucional
  3. Revisa tu bandeja de entrada
  4. Sigue las instrucciones del correo para restablecer tu contraseña
- 

## Dashboard Principal

---

Una vez que inicies sesión, verás el **Dashboard Principal** con toda la información de tu bienestar digital.

## Elementos del Dashboard

### **Tarjeta de Tiempo de Pantalla**

- **Círculo de progreso:** Muestra cuánto tiempo has usado la pantalla hoy
- **Tiempo total:** Horas y minutos de uso
- **Tiempo restante:** Cuánto tiempo te queda disponible
- **Estado:** Óptimo (verde), Bueno (azul), Atención (amarillo), Crítico (rojo)

### **Tarjeta de Hidratación**

- **Vaso de agua:** Muestra cuántos vasos has bebido
- **Meta diaria:** Tu objetivo de vasos de agua
- **Progreso:** Porcentaje completado
- **Botón "Beber agua":** Para registrar cuando tomas agua

### **Tarjeta de Pausas Activas**

- **Contador de pausas:** Cuántas pausas has completado hoy
- **Próxima pausa:** Cuánto tiempo falta para la siguiente
- **Botón "Pausa manual":** Para iniciar una pausa cuando quieras

### **Menú de Configuración**

- **Icono de engranaje:** Para ajustar tus preferencias
- **Icono de perfil:** Para ver y editar tu información

---

## Monitoreo de Tiempo de Pantalla

### ¿Cómo funciona?

El sistema registra automáticamente el tiempo que pasas usando la aplicación. No necesitas hacer nada especial, solo usar la aplicación normalmente.

## Controles de Tiempo

### Iniciar Monitoreo

- El monitoreo comienza automáticamente cuando abres la aplicación
- Verás el tiempo actualizándose en tiempo real

## **Pausar Monitoreo**

- Haz clic en el botón "Pausar" si necesitas una pausa
- El tiempo se detiene pero no se pierde

## **Reiniciar Monitoreo**

- Haz clic en "Reiniciar" para comenzar un nuevo día
- Se borra el tiempo del día anterior

## **Configurar Límites**

1. **Ve a Configuración** (icono de engranaje)
2. **Busca "Límite de tiempo de pantalla"**
3. **Ajusta las horas** según tus necesidades
4. **Guarda los cambios**

## **Gráfico de Uso**

- **Ventana de 10 horas:** Muestra tu uso por hora
  - **Barras de colores:** Verde (poco uso), amarillo (uso moderado), rojo (mucho uso)
  - **Actualización automática:** Se actualiza cada hora
- 

# **Sistema de Hidratación**

---

## **Configurar tu Meta Diaria**

1. **Ve a Configuración**
2. **Busca "Meta de hidratación"**
3. **Selecciona el número de vasos** (entre 4 y 12)
4. **Guarda los cambios**

## **Registrar Consumo de Agua**

### **Método Automático**

- La aplicación te recordará cada 45 minutos
- Haz clic en "Beber agua" cuando recibas la notificación

## Método Manual

- Haz clic en el botón "Beber agua" en la tarjeta de hidratación
- El contador aumentará automáticamente

## Visualización del Progreso

- **Vaso lleno:** Muestra cuántos vasos has bebido
- **Porcentaje:** Progreso hacia tu meta diaria
- **Estado:** "Completado" cuando alcanzas tu meta

## Recordatorios

- **Frecuencia:** Cada 45 minutos
  - **Notificación:** Aparece en la pantalla
  - **Sonido:** Opcional (puedes activarlo en configuración)
- 

## Pausas Activas

---

### ¿Qué son las Pausas Activas?

Son descansos cortos que ayudan a:

- Relajar los ojos
- Estirar los músculos
- Mejorar la concentración
- Reducir la fatiga

### Configurar Pausas

1. **Ve a Configuración**
2. **Busca "Pausas activas"**
3. **Ajusta el intervalo:** Cada 15, 25, 30, 45 o 60 minutos
4. **Ajusta la duración:** 1, 3, 5, 10 o 15 minutos
5. **Guarda los cambios**

### Tipos de Pausas

#### Pausas Automáticas

- La aplicación te avisa cuando es hora de hacer una pausa
- Haz clic en "Iniciar pausa" para comenzar

- Un temporizador te mostrará cuánto tiempo queda

## Pausas Manuales

- Haz clic en "Pausa manual" cuando quieras
- Puedes hacer pausas adicionales a las programadas

## Durante la Pausa

- **Temporizador:** Muestra el tiempo restante
- **Sugerencias:** Ejercicios simples para hacer
- **Botón "Terminar":** Para finalizar la pausa antes de tiempo


## Ejercicios Sugeridos

- **Para los ojos:** Mirar a lo lejos por 20 segundos
  - **Para el cuello:** Rotaciones suaves de la cabeza
  - **Para las manos:** Estirar los dedos y muñecas
  - **Para el cuerpo:** Levantarse y caminar un poco
- 

# Configuración

---

## Acceder a Configuración

1. Haz clic en el icono de engranaje  en el dashboard
2. Se abrirá el panel de configuración

## Opciones Disponibles

### Tiempo de Pantalla

- **Límite diario:** Horas máximas de uso por día
- **Horario de trabajo:** Cuándo quieres que se active el monitoreo

### Hidratación

- **Meta diaria:** Número de vasos de agua
- **Frecuencia de recordatorios:** Cada cuánto tiempo (30, 45, 60 minutos)

### Pausas Activas

- **Intervalo de trabajo:** Cada cuánto tiempo hacer pausas

- **Duración de pausas:** Cuánto tiempo durará cada pausa
- **Notificaciones:** Activar/desactivar recordatorios

## Notificaciones

- **Sonidos:** Activar/desactivar alertas sonoras
- **Pop-ups:** Mostrar notificaciones en pantalla
- **Correo electrónico:** Recibir recordatorios por email

## Apariencia

- **Tema:** Claro u oscuro
- **Tamaño de texto:** Pequeño, mediano o grande
- **Colores:** Personalizar los colores de la interfaz


## Guardar Cambios

- Haz clic en **"Guardar"** después de hacer cambios
- **Los cambios se aplican inmediatamente**
- **Puedes deshacer cambios** haciendo clic en "Restaurar valores por defecto"

---

## Perfil de Usuario

### Ver tu Perfil

1. Haz clic en el icono de perfil  en el dashboard
2. Se abrirá tu información personal

### Información del Perfil

- Nombre completo
- Correo electrónico
- Fecha de registro
- Último acceso
- Estadísticas generales

### Editar Información

1. Haz clic en "Editar perfil"
2. Modifica los campos que quieras cambiar
3. Haz clic en "Guardar cambios"

## Estadísticas

- **Días de uso:** Cuántos días has usado la aplicación
  - **Tiempo total:** Tiempo acumulado de uso
  - **Pausas completadas:** Total de pausas realizadas
  - **Meta de hidratación:** Promedio de vasos consumidos
- 

## Solución de Problemas

---

### Problemas Comunes

#### No puedo iniciar sesión

- **Verifica tu correo:** Asegúrate de usar tu correo institucional
- **Revisa tu contraseña:** Confirma que esté escrita correctamente
- **Verifica tu conexión:** Asegúrate de tener internet
- **Limpia el caché:** Borra los datos del navegador

#### No recibo recordatorios

- **Revisa la configuración:** Verifica que las notificaciones estén activadas
- **Permisos del navegador:** Asegúrate de permitir notificaciones
- **Configuración de pausas:** Verifica el intervalo configurado

#### El tiempo no se actualiza

- **Recarga la página:** Presiona F5 o Ctrl+R
- **Verifica la conexión:** Asegúrate de tener internet
- **Cierra y abre:** Cierra el navegador y vuelve a abrir la aplicación

#### No puedo cambiar la configuración

- **Guarda los cambios:** Asegúrate de hacer clic en "Guardar"
- **Recarga la página:** Los cambios pueden tardar en aplicarse
- **Verifica permisos:** Asegúrate de estar logueado

## Contacto de Soporte

Si tienes problemas que no se resuelven con estas soluciones:

- **Email:** [sosporte.bienestar@santotomas.cl](mailto:sosporte.bienestar@santotomas.cl)



- **Horario:** Lunes a viernes, 8:00 AM - 6:00 PM
  - **Respuesta:** En menos de 24 horas
- 

## Preguntas Frecuentes

---

### ¿Es obligatorio usar la aplicación?

No, es completamente voluntario. La aplicación está diseñada para ayudarte a mantener hábitos saludables.

### ¿La aplicación funciona en mi celular?

Sí, la aplicación es responsive y funciona en cualquier dispositivo con navegador web.

### ¿Puedo usar la aplicación sin internet?

No, necesitas conexión a internet para acceder y sincronizar tus datos.

### ¿Mis datos están seguros?

Sí, todos los datos están protegidos y solo tú puedes acceder a tu información personal.

### ¿Puedo cambiar mi meta de hidratación?

Sí, puedes cambiar tu meta diaria en cualquier momento desde la configuración.

### ¿Qué pasa si no hago las pausas?

No hay consecuencias, pero las pausas te ayudan a mantener una mejor salud y concentración.

### ¿Puedo usar la aplicación en múltiples dispositivos?

Sí, puedes acceder desde cualquier dispositivo con tu cuenta.

### ¿Cómo se calcula el tiempo de pantalla?

El sistema registra el tiempo que pasas activamente usando la aplicación.

### ¿Puedo exportar mis datos?

Actualmente no, pero esta funcionalidad estará disponible en futuras versiones.

## ¿La aplicación funciona en todos los navegadores?

Sí, funciona en Chrome, Firefox, Safari y Edge (versiones actualizadas).

---

## Consejos para un Mejor Uso

---

### Establece metas realistas

- Comienza con límites de tiempo razonables
- Aumenta gradualmente tus metas de hidratación
- Configura intervalos de pausa que se adapten a tu rutina

### Usa las notificaciones

- Activa las notificaciones para no olvidar las pausas
- Respeta los recordatorios de hidratación
- Toma descansos cuando la aplicación te lo sugiera

### Revisa tu progreso regularmente

- Consulta tu dashboard diariamente
- Celebra cuando alcances tus metas
- Ajusta tu configuración según tus necesidades

### Mantén la consistencia

- Usa la aplicación todos los días
- Establece una rutina de pausas
- Haz de la hidratación un hábito

---

**¡Recuerda que tu bienestar digital es importante para tu salud y rendimiento académico!**

Para más información: [bienestar-digital@santotomas.cl](mailto:bienestar-digital@santotomas.cl)

Soporte técnico: [soporte.bienestar@santotomas.cl](mailto:soporte.bienestar@santotomas.cl)

---

*Manual generado el 10 de junio de 2024*

*Versión 1.0 - Sistema de Bienestar Digital*

Generado el 21/6/2025

Sistema de Bienestar Digital - Santo Tomás