



Manual de uso ExpiWell



¡Bienvenido/a/e!

Para poder aprovechar al máximo las herramientas sobre estrategias de regulación emocional, haremos uso de la aplicación ExpiWell.

A continuación, encontrará una guía para acceder a los materiales que le estaremos compartiendo por este medio.

Esperamos que estos sean útiles para usted y su bienestar.

Si tiene alguna duda o inconveniente adicional, no dude en contactarnos:

[Gestión Humana – direccionggho@uniandes.edu.co](mailto:direccionggho@uniandes.edu.co)

Si tiene dudas técnicas sobre la aplicación contacte a:

[Paula Sánchez – pa.sanchez@uniandes.edu.co](mailto:pa.sanchez@uniandes.edu.co)

[Joan Lizarazo – jf.lizarazo@uniandes.edu.co](mailto:jf.lizarazo@uniandes.edu.co)

Utilizar la aplicación ExpiWell es fácil, rápido y gratis. Este es el paso a paso para acceder a la aplicación en celulares iPhone y Android.

1 Ingrese a App Store o Play Store y descargue la aplicación ExpiWell.

*Si usted ya había ingresado antes a la app, le invitamos a actualizarla.

Ingrese aquí.

De lo contrario, continúe con el paso 2.



2 Regístrese con su correo y cree una nueva contraseña.

3

Seguido de esto, la aplicación le dará la bienvenida y le mostrará algunas de sus funciones. Para esto tiene que deslizarlas hacia la izquierda o puede saltarlas seleccionando “siguiente / next”.



4

A continuación, le mostrará la vista de la pantalla principal. Aquí le saldrá la opción de ingresar un código para acceder.



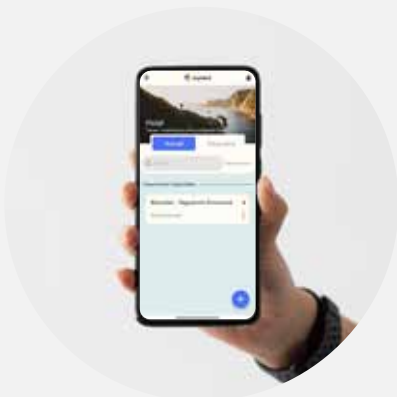
5

Ingrese el código **3a988** en el espacio que dice: “tu código de acceso / your access code” y luego presione la opción de “encontrar experiencia / find experience”

Nota: asegúrese que al registrar el código no queden espacios en blanco al final. Hemos observado que a veces el corrector automático crea un espacio adicional, generando un error. Así que por favor revise después de ingresarlo.

6

Seguido de esto, le saldrá en la pantalla una experiencia disponible llamada: “Bienestar – Conciencia plena + Regulación E”.



- 7 Para ingresar, haga clic en el cuadro blanco con el nombre de la experiencia. Le aparecerá un calendario.



- 8 En el calendario aparecerán los días del mes con un punto indicando los días en que están agendadas las actividades.



Haciendo clic en los días le aparecerá la actividad para realizarla. Para realizarla, solo tiene que dar clic al cuadro blanco con el título de la actividad.

- 9 Una vez se encuentre en el cuadro blanco, ya puede empezar a realizar la actividad, solo es necesario darle clic en “available” / “disponible”.

Tenga en cuenta: antes de poder acceder al contenido de la primera actividad, la app le solicitará diligenciar algunas encuestas.

Esperamos que estas instrucciones le sean de utilidad.

Gracias por participar en la experiencia de conciencia plena y regulación emocional.