

Manual de Usuario





¡Bienvenido al Manual de Usuario de Bienestar a la Carta!

Descubre todo lo que necesitas saber para aprovechar al máximo nuestra plataforma, diseñada para ti y tu familia.

Aquí encontrarás guías tanto para la versión web como para la aplicación móvil.

¡Vamos a empezar!























Descubre cómo acceder a tu Plataforma









seguridad.

>>> INGRESO EN WEB

- 1. Accede a la URL: www.plataformabienestar.com 2. Haz clic en el botón "Ingresar".
- 3. La plataforma te redirigirá a la URL del módulo de
- 4. Ingresa con tus credenciales.
- En caso de que no estés registrado, deberás proceder a crear una cuenta seleccionando la opción "Crear Cuenta".

¿Te has registrado antes y olvidaste tus credenciales?

No te preocupes, puedes recuperarlas fácilmente desde nuestro módulo de acceso. Solo necesitas seguir estos pasos:

- 1. Ingresa tu número de documento.
- 2. El sistema te avisará que ya existe una cuenta asociada a ese número.
- 3. Selecciona una de las opciones para recuperar tus credenciales.

¡Y listo! Podrás acceder nuevamente a tu cuenta en poco tiempo.

Verifica documento de G Regresar A ¡Atención! Entiendo El número de documento ya tiene una cuenta registrada, verifica y da clic en el botón buscar o: Si recuerdas tus datos de ingreso, inicia sesión Si no recuerdas tus datos de ingreso clic aquí para restablecer contraseña Tipo de documento 25 Cédula de ciudadanía Cédula de ciudadanía 1075656444 Buscar



1. Descarga nuestra app en cualquiera de las tiendas:



2. Haz clic en el botón "Ingresar".

3. La plataforma te redirigirá a la URL del módulo de seguridad.

4. Ingresa con tus credenciales.

En caso de que no estés registrado, deberás proceder a crear una cuenta seleccionando la opción "**Crear Cuenta**".









Hemos diseñado una interfaz intuitiva y fácil de usar para que puedas acceder a todas las herramientas y recursos que necesitas para alcanzar tus metas de bienestar. Conozcamos algunas de las opciones que tenemos:

• Lupa para buscar por palabra clave.



Buscador



Busca en nuestras experiencias

Categorías

Para facilitar tu búsqueda, hemos organizado nuestras experiencias en **6 categorías** cuidadosamente seleccionadas. Cada categoría reúne experiencias que comparten un tema o enfoque común, lo que te permitirá encontrar fácilmente lo que buscas.



Mis desafíos

En esta sección encontrarás tus desafíos seleccionados junto con experiencias que te ayudarán a alcanzarlos.





Mis recomendados



Tu Bienestar en Combo



Descuentos y beneficios



Tu Bienestar en Combo

Encontrarás soluciones integrales y personalizadas para ayudarte a ti y a tu familia a alcanzar un bienestar completo.



Tu empresa podrá configurar sus propias experiencias, ya sean transaccionales o informativas, en la solución integral "BIENESTAR A LA CARTA". Esto asegura que tengas acceso a información y beneficios exclusivos.





Explora las Secciones de tu Plataforma





ejores experiencias para tu bienestar











Aquí te enseñamos cómo localizarlas rápidamente.



Encuentra fácilmente todas las secciones en nuestra plataforma, tanto en la versión web como en la app.

Las "experiencias" en Bienestar a la Carta se presentan como una ficha detallada que describe un producto y/o servicio.

EXPERIENCIAS

Tipos de experiencias:

- Informativas: Proporcionan información valiosa y contenido de desarrollo sin costo.
- Transaccionales: Permiten adquirir productos o servicios mediante pago.
- Suscripción: Vinculadas a una "Solución" específica. Permiten inscribirse en cursos según ciertos criterios.



En cada experiencia podrás encontrar una descripción, imágenes y/o videos, y los términos y condiciones asociados. También encontrarás 4 opciones de *interacción* entre las cuales podrás elegir (me gusta, me encanta, celebrar e interesante).



• Para experiencias transaccionales, encontrarás datos como el costo en puntos y en dinero, así como los medios de pago disponibles* que puedes utilizar para adquirir esta experiencia.



Explora la sección de Bonos:

- Visualiza tus bonos: Consulta el estado de cada bono; por ejemplo, si está próximo a vencer o si ya ha sido utilizado (esta marcación la haces tú, no implica uso en el establecimiento).
- Gestión de bonos: Haz clic en un bono para ver el código, marcarlo como "usado" o desmarcarlo si fue un error (sin afectar la redención).
- Descripción: Visualiza la información acerca de tu bono y cómo acceder a la experiencia.
- Términos y condiciones: Revisa los términos y condiciones para la redención de tu experiencia.







Dentro de la sección Bienestar, encontrarás:



- Puntos disponibles y fecha de vencimiento: Consulta tus puntos acumulados y su fecha de vencimiento para invertir en experiencias recomendadas.
- Horas dedicadas a tu bienestar: Visualiza las horas que has dedicado a tu bienestar, tanto en experiencias de la plataforma como las que registras manualmente.
- Gráfica de tiempo de bienestar: Un resumen visual de tu planificación de tiempo, incluyendo:
 - Horas planeadas, con un cálculo diario de las horas de sueño.
 - Horas invertidas hasta el momento.
 - Horas restantes para alcanzar tu meta.
- Barra de desafíos: Muestra cuántas de las horas invertidas corresponden a los desafíos que elegiste y cuántas no.
- Registro manual de experiencias: Añade manualmente experiencias que realizas fuera de la plataforma y que contribuyen a tu bienestar.
- Transacciones recientes: Consulta todas las compras que has realizado para mantener un registro detallado de tus inversiones en bienestar.

■ 1.600 Puntos disponibles	(1) 227 (1) 0 Horas individuales Horas en clanes	Transacciones recientes	. Ver todas
Vigencia hasta 31/12/2024	Ver detalle	Cargue puntos 12 de jun. de 2024 07/12 am	10 150
Rempo de bienestar	Mis desafios	Cargue puntos 4 de jun. de 2024 02:01 pm	1 250
	Realizar estudios profesio	Cargue puntos 27 de feb. de 2024 01:21 am	1.200
O de O horas debeadas	Quitar de mis desafios	Resta puntos 26 de feb. de 2024 11.31 am	@ 0
0h 0h	Adquirir vivienda	Resta puntos 23 de feti de 2024 - 06:12 pm	1 -1.200
Esperiencias en desaños Otras experiencias	O Quitar de mis desaños	Cargue puntos 23 de feb. de 2034 05:37 pm	1.200
Registrar experiencia manualmente	Ver historial	Resta puntos	a -1 200
Tiempo de bienestar	Puntos v		
Aprend	ey crece Mes del padre		

•000 BIENESTAR

Nombre de experiencia	
Horas invertidas 0	
Seleccione una fecha	Ë
ategoría	
Seleccione	~
esafío Seleccione	~
Dinero invertido 0	
ompartido con: 0	6
Selecciona miembros de tu cl que compartiste esta expe	an con los riencia
Registrar	

Registro manual de experiencias:

- realizaste fuera de la plataforma.
- experiencia.
- esta experiencia.
- Categoría en la plataforma: Indica en qué categoría de nuestra plataforma ubicarías esta experiencia.
- crees que esta experiencia aporta valor.
- en esta experiencia.

Por último, solo debes dar clic en el botón "Registrar"



Horas invertidas: Registra el número de horas que dedicaste a esta

• Fecha de realización: Selecciona la fecha en la que llevaste a cabo

• Desafío al que aporta: Elige uno de los desafíos disponibles donde

• Inversión económica: Si deseas, cuéntanos cuánto dinero invertiste





Mis desafíos:

Aquí podrás visualizar el historial de horas invertidas en los desafíos que has seleccionado. Tienes la opción de revisar tu historial por años o el mes actual, o modificar tus desafíos; esto según tu necesidad.



	⊖ Eliminar desafíos
limentación saludable y balanceada	
desafíos	
dad de ahorro	
desafíos	
po y actividades en familia	
desafíos	

Gráfica de tiempo de bienestar

Puedes acceder al panel de control de tus transacciones, donde encontrarás:

- Puntos consumidos, desglosados por categoría.
- Gráfica que muestra la distribución de puntos por categoría.
- Gráfica que ilustra el total de puntos consumidos.
- Gráfica que refleja las horas de bienestar acumuladas.



Puntos 513.0 410.4 307.8 205.2 0

Horas 190.0

152.0

114.0

76.0

0



Transacciones recientes:

 Aquí puedes visualizar las compras realizadas con todos los detalles del pago.

ansa	cciones reciente	S	Ver too	
	Resta puntos	11:31 am	8 0	
	1999 - 1999 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 - 1997 -			
0	Resta puntos		€ -1.200	
	23 de feb. de 2024	06:12 pm		
	Cargue puntos		€ 1.200	
	23 de feb. de 2024	05:57 pm		
0	Resta puntos		-1.200	
	23 d <mark>e feb. de 2</mark> 024	05:42 pm		
0	Cargue puntos		€ 1.200	
	23 de feb. de 2024	04:57 pm	2-	
0	Resta puntos		€ -1.200	
	22 de feb. de 2024	09:43 pm		

- motivo correspondiente.

24 jun. 2024	Compra experiencia	Puntos	300	
2:39 pm	Ver más	Numero de la orden		
Арговадо	CUS	0000179797		
		Solicitud de reversión		
24 jun. 2024	Compra experiencia	Debito Bancario PSE -	\$ 5.000	Motivo de la reversión:
2:05 pm	Ver más	SUDAMERIS		1
Cancelado	CUS 726523563	Debito Bancario PSE	350	
		Numero de la orden NE00179784		Este campo es obligatorio Recuerda que puedes adjuntar máximo 5 archivos o 5 MB por solicitud
24 jun. 2024 12:42 pm	Compra experiencia	Debito Bancario PSE - null	\$ 5.000	Has usado 0.00 / 5 MB (5.00 MBs disponibles)
			-	
		\bigcirc		Cancelar Solic
	1000			
	Solic	itud exitosa		
	La solicitud de	reversión se realizó		
	La solicitud de	Tereroror of teamine		

• Si estás dentro de los 5 días calendario posteriores a la compra con solo puntos, puedes solicitar la reversión de la transacción indicando el

• La plataforma realizará las verificaciones necesarias y te informará si la solicitud es aprobada, rechazada o si se requiere más información.

- Puedes ver tus transacciones, incluyendo los puntos asignados, las compras realizadas y el método de pago utilizado.
- También tienes la opción de calificar las experiencias que hayas comprado.
- Si calificas con menos de 3 estrellas, se te pedirá que añadas comentarios. Si calificas con 4 o 5 estrellas, no es obligatorio dejar un comentario.
- Una vez que hayas calificado una experiencia, la calificación quedará registrada y no se podrá modificar.





¿Cómo estuvo tu experiencia?



Omitir



Desde la versión web y la app, podrás adquirir la experiencia que deseas siguiendo estos sencillos pasos:

Selecciona la experiencia deseada y haz clic en Añadir". Esto te permitirá ajustar la cantidad que deseas adquirir. Al hacer clic en "Ir al carrito", la experiencia seleccionada se añadirá automáticamente.

Una vez seleccionada la experiencia, tendrás 10 minutos 2 para completar la compra. Puedes hacer clic en "Ir al carrito" para proceder con la transacción o en "Seguir viendo" para explorar más experiencias.



Descubre y compra en Totto los mejores morales y maletas para tu familia

🚖 4.6 🕒 2 🍪 73

Para toda la familia

300 (\$30,000)













En el carrito de compras, puedes ajustar las cantidades y **3** En el carrito de compras, por un preferencia.





Aquí podrás seleccionar entre pagar con puntos, dinero o dividir el pago. Si eliges pagar con dinero, también podrás seleccionar el método de pago. Recuerda que tienes 10 minutos para confirmar la compra; de lo contrario, los bonos serán liberados.



	Total
Puntos	0
O 🧕 Pur	ntos
Para pagar cor ingresar un va	n tus puntos, debes lor diferente a cero
Dinero	\$30,000
O 🖛 Tar	jeta Compensar Subsidio Icativo
O 🏎 Tar	jeta Compensar Subsidio netario
🕑 💿 Del	pito Bancario PSE
🔿 🚡 🚦 Tar	jeta Crédito
 Tu pago se rea Debito Bancar 	ilizara unicamente con io PSE
Ir	a pagar



Al hacer clic en "Comprar", recibirás información detallada sobre los puntos a descontar y tu saldo disponible. Si Al hacer clic en "Comprai", recibil de información de contraction de contraction de la pasarela correspondiente.
 eliges otro método de pago, serás dirigido a la pasarela correspondiente. Después de completar la transacción, recibirás la confirmación y la actualización de tu saldo.

		compensar Módulo Pagos Plataforma Bienestar	Volver al portal
Resumen de pago		PSE	-000
		 Realiza débito desde cuentas corriente y ahorro de bancos en Colombia, una vez seleccione el banco, el sistema PSE solicitará registrar tu correo la primera vez, si ya realizaste este procedimiento solo ingresa el correo electrónico 	Resumen de pago PLATAFORMA BIEN \$30,000.00
Dinero \$30,000	¿Estás seguro de	pse l	Total a Pagar \$30,000.00
📀 💿 Debito Bancario PSE	Se descontarán 0 puntos y te quedarán	* Entidad Financiera 🗸 🚱 🔭 Tipo de Persona 🗸 🚱	Ir a pagar
	1.600 puntos	* Nombre y apellidos del titular 💿 📥 +57 🔹 * Celular	Sitio protegido por reCAPTCHA, aplican las políticas de privacidad y términos de Google
		* Dirección titular	
	CANCELAR COMPRAR	* Documento de Identificación * Correo electrónico	
		1069728072 Ø andres.my1206@gmail.com	
Tu pago se realizará únicamente con			Centro de ayuda
Debito Bancario PSE			Contactanos si quieres información adicional o ayuda sobre tu pago.
			Bogotá: 57 601 3077004

Además, recibirás un correo electrónico con el comprobante de la transacción en la dirección registrada.



Desde nuestra versión web, en tu perfil encontrarás diversas opciones para gestionar tu bienestar:

En la sección de **Ajustes** podrás:

- Visualizar tu tarjeta Compensar
- Modificar tus preferencias
- Cambiar tu avatar
- Editar tu familia
- Cambiar tu correo de notificaciones
- Acceder a Ayuda

En la sección de **Mi perfil** podrás:

- Seleccionar o modificar tus desafíos
- Gestionar tu tiempo de bienestar
- Administrar tus clanes

CARLOS ANDRES MUÑOZ YOQUE

8 Mi Perfil

📑 Visualizar Tarjeta

Ajustes

- Mis preferencias
- 은 Cambiar mi avatar
- 🛞 Editar familia
- Editar correo

Ayuda

⊡ Cerrar sesión

En nuestra app encontrarás las siguientes opciones:

- Mis Desafíos
- Planear tu Tiempo
- Mis Clanes

Para acceder a más funciones, ingresa en el icono de la tuerca 🔅 en la parte superior derecha y descubre:

- Visualizar tu tarjeta Compensar
- Seleccionar o modificar tus desafíos
- Modificar tus preferencias
- Cambiar tu avatar
- Editar tu familia
- Cambiar tu correo de notificaciones

<	Ajustes
	Visualizar tarjeta
囵	Mis preferencias
0	Cambiar avatar
	Editar familia
	Editar Correo
?	Ayuda
[<u>→</u>	Cerrar sesión

Descubre todas las opciones disponibles en la sección de Ajustes

Visualizar tarjeta Compensar

Si eres afiliado a la caja de compensación familiar, podrás visualizar tu Tarjeta Compensar virtual, que es una alternativa para que puedas identificarte como afiliado a la caja de compensación y disfrutes de todos los descuentos y beneficios en los comercios aliados.

	Mis desafíos	+ Adicion
o, BONILLA	CLEGAL	1
l zar Tarjeta	La Tarjeta Compensar virtual es una alternativa que hemos diseñado para que puedas identificarte como afiliado a la caja de compensación y disfrutes de	
	v todos los descuentos y beneficios en nuestros comercios aliados sin necesidad de tener el plástico de la Tarjeta Compensar física.	
erencias	Para más información dale click <mark>agui</mark>	
· mi avatar	Tie	
milia	Aceptar	
prreo	Cancelar	_
	Sueño 📕 Bienestar 📕 Horas Restantes	
esión	Mis clanes	

Para la selección de preferencias, puedes elegir entre las opciones disponibles para adaptarlo a tus gustos y necesidades.

Gastronomía

Cuando haces clic en "**Cambiar Avatar"**, se presentan múltiples opciones para que elijas la que más te guste.

	-	4.	~	-
F	5	E)	μ.	5
۰.	-	-	~	۰.

🔄 Mis preferencias

은 Cambiar mi avatar

응 Editar familia

🖂 Editar correo

Cuando haces clic en 'Añadir familia/mascota', se te recordará que estos cambios no afectan tu afiliación a la Caja de Compensación. Podrás elegir entre añadir un familiar o una mascota y completar el formulario correspondiente. Además, podrás visualizar a tus afiliados a la Caja de Compensación en verde y a los familiares agregados en azul.

Configura	a tu familia
	Juan Manrique
	Juan Manrique
	Maria Pinzon
	William Manrique
Θ 🖡	Kilian Daniel Aguilar
Θ 🗟	Ferchacantillo Canti
Θ 🗟	Mayuya
Θ 🖡	Junior Duarte
Aña	dir familia/mascota

- Al hacer clic en 'Editar Correo', podrás ver el correo principal con el que te registraste. Si deseas cambiarlo, simplemente agrega otro correo.
- A partir de este cambio, todas las notificaciones serán enviadas al nuevo correo ingresado.

() Correo de seguridad: Para garantizar la seguridad de tu cuenta, te recordamos que el correo electrónico asociado a tus portales de Compensar debe ser exclusivamente utilizado para cambios y recordatorios de clave.

Correo de notificaciones: Si proporcionas una dirección de correo electrónico distinta, todas las alertas y notificaciones relacionadas con tu cuenta de plataforma bienestar, serán enviadas a esa nueva dirección.

Allí podrás encontrar preguntas frecuentes y toda la información sobre cómo comunicarte en caso de tener dudas, problemas o inquietudes.

Ayuda

Encuentra las respuestas a tus inquietudes

1. ¿Qué es Bienestar a la Carta?

2. ¿Cuáles son los medios por los que puedes acceder?

- 3. ¿Para qué agrandar familia?
- 4. ¿Cómo puedes disfrutar las experiencias?
- 5. Para reportar fallas o si tienes dudas o inquietudes puedes contactar a:
- 6. ¿Cómo puedo elegir mis desafios?

Descubre todas las opciones disponibles en la sección de Mi perfil

Elección de desafíos

A. Ingresa a "Mi Perfil", luego haz clic en "Explorar Desafíos".

Tienes la opción de seleccionar un máximo de tres desafíos del listado que consta de 17 desafíos disponibles.

Para seleccionar desafíos desde la versión web, puedes optar por dos métodos:

B. Accede a la sección de "Bienestar", después haz clic en "Explorar Desafíos".

Para seleccionar desafíos desde nuestra app, puedes optar por dos métodos:

Accede a la sección de **"Bienestar"** en la parte inferior de tu dispositivo y busca la opción **"Mis desafíos"**

Al acceder a cualquier desafío, podrás ver su descripción e imágenes. En la sección "**Lo que obtendrás**", encontrarás las utilidades que esperamos que alcances al cumplir tu desafío. Si tienes alguna pregunta, puedes hacer clic en el signo de interrogación para obtener una explicación.

BIENESTAR a la carta	D Inicio	🙈 Bonos	oll Bienestar		À 🕻	0		
← Volver a mis desafios Mantener una alime balanceada	entación saludable	у			Ż			
Mantener una alimentación balanceada te permite e saludables y crecer como persona. ;Manos a la obra! Es fundamental planificar tu dieta con el desafío. ¿Ya tienes la lista del mercado? Es iminteligentes que se adapten a tus necesidades. ;Recuerda que no es sólo la alimentación! Realizar u regularidad te ayudará a complementar tu dieta. As necesitas comer menos, necesitas comer bien!	desarrollar hábitos de vida a alimenticia para cumplir portante hacer compras na actividad física con í que no olvides, ¡No	Lo que ob Desar Optim afecta Ser y e	tendrás ⑦ rollar hábitos salu lizar recursos por ciones de salud estar saludable Agregar a mis o	udables gastos desafíos	Antener I Antener I física 2 Quisierasse través de la a mejorat ud acumulando propósitos, r necesidades equilibrio lat sudart Es fun el deporte er trotar? Para adoptar y es parque o un actividad físis relacionarte	nábitos saludables de ac r menos sedentario? Mantene ctividad física es muy importar sedenta su objetivos que más se at Es importante ser consciente - oral, social, emocional y espiri adaental identificar el impactor adaental identificar el impactor el blenestar integral en tu vid umplir con los objetivos propu- ablecer ruinas de ejerciclo. Ya centro de recreación, en el espi a es fundamental interactuar y con los demás: ¡Es hora de por	r hábitos saludables a nte para cuidar tu salud y Trienes tus tenis o deberás identificar los dapten a tus del a necesidad de un tual; No se trata de solo o de la actividad física y a. ¿Te cuesta madrugar a uestos es necesario sea el gimasio, el sea el gimasio, el sea el onesito de la destrugar a uestos en formal	Ame
								mara Puec Recu desc
					Lo que ob Amplia comun	rtendrás r tu círculo social al identifi idad ver experiencias	Icarte con una	Tiene selec tus p

dida que los vayas seleccionando, quedarán cados en la sección "**Desafíos Escogidos**". les finalizar tu elección en cualquier momento. lerda que solo puedes escoger un máximo de 3 lfíos.

es la capacidad de quitar desafíos que ya has cionado en cualquier momento, de acuerdo a referencias y necesidades.

Tiempo de bienestar

Después de elegir los desafíos, tienes la posibilidad de planificar tu tiempo de bienestar. Esto implica registrar manualmente el tiempo dedicado a actividades fuera de la plataforma, como:

- Calcular el promedio de las horas de sueño descansadas tanto durante la semana como en los fines de semana.
- Establecer una meta de horas semanales que se invertirán en tu bienestar.

Considerando estos datos, se realizará un promedio del tiempo de bienestar diario y semanal para que puedas monitorearlo en la sección de "Bienestar".

Realizar estud	dios profesionales de posgrado	2	9
⊖ Quitar de m	iis desafios		
Tiempo de b	bienestar		
	Planear el tiempo que deseas invertir el será de gran ayuda para hacer un segu desafíos y completar los objetivos p Planear Tiempo	en tu bienestar limiento de tus propuestos.	
Mis clanes		+ Nuev	vo clan

Mis clanes

En la plataforma, puedes crear clanes o aceptar invitaciones de amigos para formar parte de uno, facilitando así la compartición de experiencias. Los clanes te permiten conectarte con otros usuarios de la plataforma o de la misma empresa para compartir intereses comunes.

Al crear un clan, puedes asignar detalles como imagen, título, descripción y gestionar los miembros del mismo. Esta función promueve la colaboración y el compañerismo, ofreciendo un espacio dedicado para interactuar y disfrutar de actividades en grupo.

+ Nuevo clan	Planear Tiempo		
\otimes		+ Nuevo clan	
		$\otimes \oslash$	

¡Ahora tienes acceso a nuestro chatbot 24/7!

Podrás autogestionar tus dudas e inquietudes de forma rápida y sencilla. Si necesitas ayuda adicional, nuestros asesores estarán listos para acompañarte en el proceso.

Encuentra el ícono de WhatsApp en la parte inferior de la plataforma, ya sea en la App o en la Web, y comunícate con nosotros.

+5713077093

¡Todo listo! Ahora puedes gestionar el bienestar tuyo y de tu familia, mantenerte al día con nuestras experiencias y disfrutar del bienestar integral.

