

Frequently asked questions – Preguntas recurrentes

1. ¿Se pueden usar monitores como el Fitbit o el Garmin con esta plataforma?

La plataforma no está configurada para que lea o utilice ninguno de estos dispositivos electrónicos. De hecho, nuestra plataforma no estimula ni recomienda su uso. Estudios recientes han documentado molestias entre antiguos usuarios de estos aparatos por temas de confort, expectativas, adaptabilidad y uso general de los dispositivos ¹ (Coorevits and Coenen, 2016). En un estudio citado por el USA Today se descubrió que uno en cada 5 norteamericanos posee un dispositivo de monitoreo y que la mitad de estas personas dejan de usarlo en un lapso promedio de 6 meses². De igual manera, otro estudio realizado por el JAMA Network demostró que dichos dispositivos podrían ser contraproducentes en la pérdida de peso, al incitar a la gente a concentrar su atención en los dispositivos de monitoreo y olvidar otros elementos de igual importancia en el proceso.³

2. ¿Hay algo que evite que la gente introduzca información no válida a la plataforma?

La plataforma está basada en un sistema de confianza por lo que se espera que los participantes del programa de bienestar corporativo brinden información verídica y apegada a su desempeño. Adicionalmente, como alternativa de validación de los datos, se pueden implementar evaluaciones de composición corporal o aptitud física de una muestra aleatoria de la población de colaboradores participantes en el programa de wellness para evaluar y comparar su progreso con los datos reportados.

3. ¿Le brinda el sistema un recordatorio al usuario para completar o realizar la actividad prevista?

Sí, el usuario puede ajustar el sistema de manera que este le recuerde la realización de un reto o alguna otra actividad prevista para ese día.

4. ¿Cómo hace el sistema para designar el puntaje diario?

Analytical Wellness cuenta con una serie de algoritmos que permiten designar un puntaje a cada uno de los elementos que componen el wellness (calidad de

¹ Coorevits, L. y Coenen, T. (2016). The rise and fall of wearable fitness trackers. Academy of Management. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/310686726>

² <https://www.usatoday.com/story/news/2016/10/12/wearable-health-monitors-not-always-reliable-study-shows/91922858/>

³ <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2553448>

sueño, actividad física, estrés laboral, desafíos y hábitos). Dicha puntuación se pondera de acuerdo a evidencia científica en las áreas arriba descritas, de tal modo que el puntaje refleja el impacto que su estilo de vida tiene sobre su bienestar.

5. ¿Cómo hago si en medio de una actividad física debo parar? ¿Puedo retomar luego el ejercicio?

Claro que sí. El usuario puede acceder la plataforma cuantas veces guste por lo que puede esperar a concluir su día e incorporar la información de una sola vez o puede hacerlo en varios instantes del día

6. ¿Cómo sé cuántos puntos me faltan para llegar a una recompensa?

Las recompensas son establecidas por la empresa de acuerdo a los puntos acumulados por sus colaboradores. No obstante, la plataforma lleva un conteo de los puntos obtenidos por el usuario dependiendo de la información que éste vaya suministrando.

7. ¿Cuál sería el procedimiento para hablar con alguien que me guíe en el tema del wellness?

En caso de querer conversar con un experto en el tema del wellness le recomendamos ponerse en contacto con el departamento de Recursos Humanos de su compañía. Analytical Wellness es la mejor herramienta para monitorear y educar en cuanto a su bienestar, sin embargo, no brinda todavía servicios de asesoría directa para los colaboradores, pero si prepara al staff de su empresa para tomar decisiones en cuanto a estrategias para mejorar su bienestar.

8. ¿Puedo compensar durante los fines de semana por la actividad física que no hice durante la semana?

Según el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) se debe realizar al menos 150 min de actividad física moderado o vigorosa a la semana. Dicho estímulo puede ser dividido entre varios días o ejecutado en un solo día (por ejemplo durante el fin de semana), de manera tal que experimenta los mismos beneficios en su salud.

9. ¿Qué pasa si olvide agregar mis datos por un par de días?

La plataforma le da la potestad de ingresar a la misma en cualquier momento e incorporar datos cuando así lo desee. Por lo que sí ha olvidado días de entrenamiento puede incorporar estos cuando tenga la oportunidad.

10. A la hora de tratar de ingresar al sistema este no me deja indicando: “Error de autenticación con Active Directory”. ¿Cómo lo soluciono?

Este problema se debe a que la cuenta del usuario presenta un bloqueo por Active Directory se puede presentar si el usuario se encuentra de vacaciones según las políticas de la institución.

Si el usuario no se encuentra de vacaciones y se presenta este problema se debe a algún bloqueo del usuario, el cual puede ingresar al AMS (<https://ams.corp.redbac.com/>) y en la opción “Necesito Asistencia” proceder con el desbloqueo del usuario, una vez desbloqueado el usuario proceda a ingresar nuevamente a la aplicación.

A screenshot of the Analytical Wellness login interface. At the top left is the 'AW ANALYTICAL WELLNESS' logo. Below it, the text 'INICIE SESIÓN' is displayed in green. There are two input fields: 'Usuario:' with the text 'dmoraless' and a user icon, and 'Contraseña:' with a masked password and a lock icon. Below the password field, a red error message reads 'Error de autenticación con Active Directory'. At the bottom is a green button labeled 'INICIAR SESIÓN'.

11. Si aparece el nombre de otro usuario al Ingresar a su cuenta y luego de haberla validado con su número de colaborador, favor contacte a la administración de la herramienta para reestablecer su cuenta (este error se da si algún número de su ID es digitado de forma incorrecta y el sistema lo asocia con otro colaborador).