



Preguntas frecuentes

¿Como funciona?

Cada día visitarás una nueva atracción y ganarás puntos y pines a medida que registras la actividad física además de la meditación y el sueño. Responderás una divertida pregunta de trivia, aprenderás sobre cada atracción y recolectarás insignias.

Para obtener más información, coloque el cursor sobre su nombre en la esquina superior derecha, haga clic en “Settings” y luego en el tutorial “How It Works”.

¿Cuál es el objetivo?

En esta aventura de bienestar de 6 semanas, su objetivo Well Traveled es apuntar a 30 puntos (más de 5 puntos por semana) al registrar la actividad física, además de la meditación y el sueño.

¿Qué prácticas de salud cuentan para la meta?

¿Quién puede participar?

Docentes, personal y miembros de tu hogar de UC Berkeley.

¿Cuáles son las preguntas de trivia?

Cada día que registre al menos un hábito saludable, tendrá la oportunidad de poner a prueba su conocimiento de las paradas imperdibles. Es una consulta divertida (sin puntos, sin presión) para ver lo que recuerdas de las clases de geografía e historia.

¿Cómo se sincronizan los rastreadores de actividad / aplicaciones con mi cuenta Well Traveled?

Después de registrarse y conectar un dispositivo o aplicación a su cuenta Well Traveled, es simple. Solo encienda su dispositivo por la mañana, luego, cada vez que lo sincronice con su computadora o aplicación e inicie sesión en su cuenta de Well Traveled, podrá ver cómo se acumulan los pasos.

¿Puedo iniciar sesión manualmente si estoy usando un dispositivo de rastreo?

Incluso si tiene un dispositivo conectado en Well Traveled, aún puede registrar manualmente los pasos:

1. Vaya al cajón de Log.
2. En Log, haga clic en Edit (por Steps), luego ingrese el número de pasos y haga clic en Save.
3. Para volver al seguimiento del dispositivo, haga clic en Sync.

Si mi actividad no se mide con precisión con un rastreador, como el ciclismo, ¿cómo cuento los pasos?

Simplemente use el Step Converter en el cajón de Log. Ingrese la actividad y los minutos, luego Well Traveled hace la conversión por usted.

¿Cómo obtengo crédito por mis movimientos diarios si no estoy usando un dispositivo de rastreo?

Ha registrado sus minutos dedicados al ejercicio, pero ¿qué pasa con su movimiento a lo largo del día? Puede agregar manualmente de 2000 a 4000 pasos para movimientos accidentales cada día, según su nivel de actividad:

2000 pasos: la mayoría de las veces me quedé en mi estación de trabajo, excepto en descansos ocasionales.

3000 pasos: Me moví una cantidad moderada, alejándome de mi estación de trabajo para caminatas cortas varias veces.

4000 pasos: me movía mucho, con frecuentes caminatas cortas para realizar mi trabajo.

¿Cómo funciona la participación en equipo?

Tienes hasta el viernes 7 de mayo para formar un equipo de 2-6 miembros. La competencia por equipos terminará el domingo 13 de junio, así que asegúrese de completar el registro antes del lunes 14 de junio para que su actividad cuente para la puntuación de su equipo.

Aunque puede participar por su cuenta, la participación en equipo puede ser la parte más divertida de Well Traveled. Los puntajes se basan en los puntos promedio del equipo, más los desafíos Thrive Thursday (1 punto extra por miembro del equipo cada semana). La contribución individual de cada persona afecta la puntuación del equipo, así que reúna un grupo que se animará y apoyará mutuamente en el camino.

¿Por qué quiero estar en un equipo?

¡Es divertido! Además, unirse a otros que luchan por objetivos similares lo mantiene responsable y duplica sus posibilidades de éxito. Así que comience o únase a un equipo con miembros cercanos, al otro lado del pasillo o en todo el mundo; lo más importante es reclutar a otros que estén motivados para ser activos y saludables.

¿Qué son los desafíos Thrive Thursday?

Si estás en un equipo oficial, encontrarás una actividad adicional en tu correo electrónico el jueves por la mañana y en la página del equipo, una tarea diaria que debes completar antes de las 10 p.m. PST para ganar un punto adicional.

Si tengo una discapacidad, ¿puedo seguir participando en Well Traveled?

Sí; el diseño flexible y adaptado a su propio ritmo de Well Traveled se adapta a personas de todas las capacidades. Si no es posible caminar, manténgase tan activo como pueda en cualquier forma que disfrute. Si no está seguro de qué actividades son las mejores, consulte con su proveedor de atención médica. El Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad ofrece ideas específicas.

En Well Traveled, puede obtener crédito por actividades que no realizan un seguimiento de los pasos mediante el Conversor de pasos en el cajón de registro. Si su actividad no está en la lista, calcule sus pasos según la intensidad más cercana (leve, moderada, vigorosa). Un odómetro puede medir la distancia en una silla de ruedas; 5 millas de empuje generalmente equivalen a 10,000 pasos (2000 pasos / milla).

¿Es esto una competencia?

Respuesta: Si bien hay elementos de competencia amistosa en este programa, no habrá un "ganador" basado en la puntuación / pasos más altos y cualquier persona que participe activamente en el programa participará por igual en los sorteos de premios semanales y grandes. Si no encuentra que la tabla de clasificación individual sea motivadora, puede ocultarla de su vista.

¿Cómo califico para los sorteos del gran premio?

Obtenga al menos 150 puntos a lo largo del desafío y complete la evaluación después de que finalice el programa.

¿Cómo puedo traducir los materiales del programa?

Para ver los materiales del programa en su idioma preferido, le recomendamos que utilice su navegador de Internet (Chrome, Safari, etc.) en lugar de la aplicación móvil de su teléfono. Aprenda a traducir páginas web [aquí](#).