



Manual de usuario

Para el correcto uso de la plataforma



ENTRENANDO MENTE Y CORAZÓN

¡Ingresa por primera vez!

Plataforma web diario de prácticas



Paso I

1. Ingresa a la página

<https://diariodepracticass.com/>

o bien, ingresa por medio del código QR





Paso 2

Datos de ingreso:

- Ingresa con tu correo electrónico
- Contraseña temporal: **yosoycultivo**

Iniciar sesión

 
[¿Olvidaste tu contraseña?](#)



ENTRENANDO MENTE Y CORAZÓN

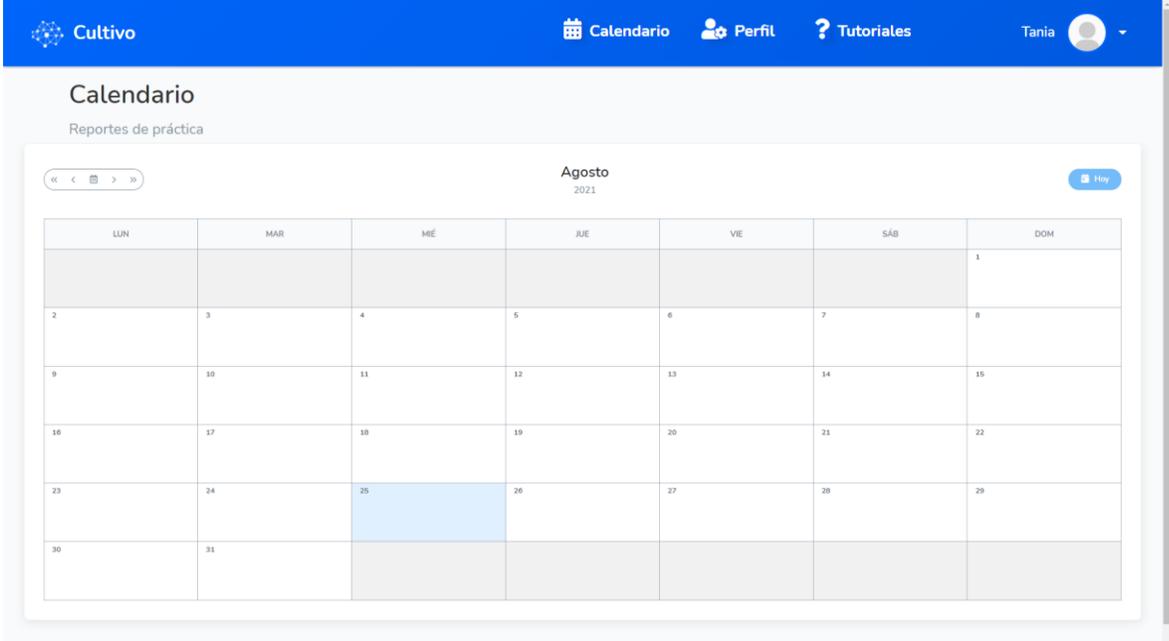
Primeros pasos, conociendo la plataforma

Plataforma web diario de prácticas



Elementos de la interfaz de usuario

- Cuando inicies sesión por primera vez te aparecerá el calendario, donde podrás ingresar el reporte diario de cada una de las prácticas que realices.



The screenshot displays the 'Calendario' (Calendar) interface within the Cultivo application. The top navigation bar includes the Cultivo logo, a 'Calendario' menu item, a 'Perfil' (Profile) icon, a 'Tutoriales' (Tutorials) icon, and a user profile for 'Tania'. Below the navigation bar, the page title is 'Calendario' with the subtitle 'Reportes de práctica'. The main content area shows a calendar for August 2021. The calendar grid has columns for days of the week (LUN, MAR, MIÉ, JUE, VIE, SÁB, DOM) and rows for dates. The date 25th is highlighted in blue, indicating the current date. A 'Hoy' (Today) button is visible in the top right corner of the calendar view.

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Elementos de la interfaz de usuario

1. Botón para acceder al calendario.
2. Botón para acceder a la configuración del perfil.
3. Botón para ver video tutoriales y manuales de la plataforma.
4. Botón para cerrar sesión.
5. Botones para cambiar de mes o de año.
6. Botón para posicionarse en el día actual.
7. Fecha del calendario.
8. Días del calendario.

Calendario

Reportes de práctica

7

1

2

3

4

<< < > >>

5

Agosto
2021

Hoy

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8

6



Crear reporte

Al dar clic en el cuadro del día de tu interés, se desplegará una ventana con el siguiente formato.

En esta ventana podrás escribir el reporte, así como elegir uno de los 5 sentimientos que presentaste durante la realización de la práctica.

Por último deberás dar clic en el botón guardar.

Crear reporte

Hoy en mi práctica ...

Sentimiento:

Agrado o tranquilidad

Alegria o entusiasmo

Descubrí algo que me sorprendió

Preocupación o inquietud

Malestar intenso

Guardar Cerrar

Importancia de los reportes en el calendario

Es muy importante que lleves un seguimiento de los reportes de tus prácticas diarias, es por ello que el calendario es de suma importancia, ya que te ayudará a identificar de manera fácil y visual tus sentimientos a lo largo de todos los días de la formación.

Lo importante de esta dinámica, es que seas honesta(o), te sientas cómoda(o) y en confianza para reflexionar sobre la experiencia que presentaste durante cada una las prácticas.

A continuación podrás ver un ejemplo, para darte una idea del resultado de llenado de tu calendario después del transcurso de unos días.

Calendario

Reportes de práctica



Septiembre
2021



LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		1 El día de hoy me sentí muy alegre	2 me sorprendí	3 Sí practiqué	4 Sí practiqué	5 Sí practiqué
6 Sí practiqué	7 Sí practiqué	8 Sí practiqué	9 Sí practiqué	10 Sí practiqué	11 Sí practiqué	12 Sí practiqué
13 Sí practiqué	14 Sí practiqué	15 Sí practiqué	16 Sí practiqué	17 Sí practiqué	18 Sí practiqué	19 Sí practiqué
20 Sí practiqué	21 Sí practiqué	22 Sí practiqué	23 Sí practiqué	24 Sí practiqué	25 Sí practiqué	26 Sí practiqué
27 Sí practiqué	28 Sí practiqué	29 Sí practiqué	30 Sí practiqué			



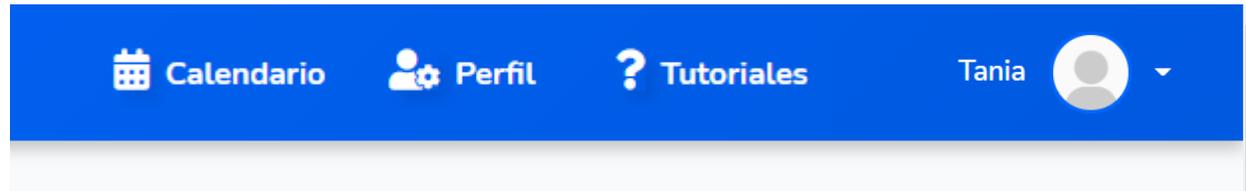
ENTRENANDO MENTE Y CORAZÓN

¿Cómo puedo cambiar mi contraseña y foto de perfil?

Plataforma web diario de prácticas

Paso I

1. Si ya iniciaste sesión, pero quieres cambiar tu contraseña, debes dar clic en el botón de configuración de cuenta.



2. A continuación se mostrará la siguiente pantalla.

Tú perfil



Subir imagen

Información general

Nombre

 Tania

Correo

 tania@institutocultivo.com

Cambiar contraseña

Contraseña actual

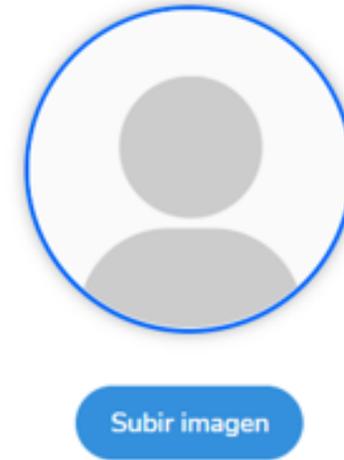
Nueva contraseña

Confirmar contraseña

Guardar

Paso 2

- Si deseas cambiar tu foto de perfil, deberás dar clic en el botón **“subir imagen”**, a continuación se te abrirá una nueva ventana y podrás seleccionar la imagen de tu preferencia.



Cambiar contraseña

Contraseña actual Nueva contraseña Confirmar contraseña

Guardar

- Si deseas cambiar la contraseña, deberás llenar los campos correspondientes y posteriormente dar clic en el botón **“guardar”**.



ENTRENANDO MENTE Y CORAZÓN

¡Olvidé mi contraseña!, ¿Ahora qué hago?

Plataforma web diario de prácticas

Paso I

Da clic en el texto “ ¿Olvidaste tu contraseña? ”.



Iniciar sesión

Correo

Contraseña

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

ACCEDER



Paso 2

A continuación se mostrará la pantalla de **“Restablecer contraseña”**, ahí deberás ingresar el correo electrónico con el cual te registraste en Hotmart.

The screenshot shows a web form titled "Restablecer contraseña". It features a label "Correo electrónico" above a text input field. Below the input field are two buttons: "Restablecer" (highlighted in blue) and "Cancelar" (grey).

Paso 3

A continuación procede a revisar tu correo electrónico, busca en la bandeja de entrada o en la bandeja de spam(correos no deseados), ahí te aparecerá un mensaje con un botón, con el cual deberás dar clic para proceder a cambiar tu contraseña.

Es importante mencionar que una vez te llegue el correo de cambio de contraseña, dicho correo solo será valido por 60 minutos, si te pasas del tiempo, tendrás que repetir el proceso de recuperación de contraseña.



Ejemplo de correo electrónico

Cultivo

¡Hola!

Estás recibiendo este email porque se ha solicitado un cambio de contraseña para tu cuenta.

Restablecer contraseña

Este enlace para restablecer la contraseña caduca en 60 minutos.

Si no has solicitado un cambio de contraseña, puedes ignorar o eliminar este e-mail.

Saludos,
Cultivo

If you're having trouble clicking the "Restablecer contraseña" button, copy and paste the URL below into your web browser: <https://diariodepracticass.com/password/reset/fe39e108f9a36cf5bbf50356b68e7a82dd377fc7620814fa702acf632fa7d9b9?email=carrillo.rogelioih%40gmail.com>



ENTRENANDO MENTE Y CORAZÓN

**¡Gracias por su
atención!**