

# Instructivo PROMECO

La finalidad de este instructivo es acompañarlo en el paso a paso desde la inscripción, hasta la capacitación del PROGRAMA DE MEDITACION EN COLEGIOS.

## Antes de inscribirse:

- ✓ Recuerde que este programa está dirigido a Docentes de nivel inicial, primario o secundario; que se encuentren actualmente en actividad y que desempeñen sus tareas en una institución escolar habilitada.
- ✓ Contar con conexión a internet y un dispositivo para grabar video (por ej. Teléfono celular).
- ✓ Es importante leer atentamente el manual brindado y ver completos los videos de capacitación.
- ✓ La evaluación consta de 2 (dos) partes, un examen mutiple choice y la realización de un video del docente guiando la meditación. Es condición que se vea y escuche al docente suscriptor guiando la meditación, los alumnos deben estar de espaldas.

Ingresa a [www.serviciodemedicinadelestres.com.ar](http://www.serviciodemedicinadelestres.com.ar)

## Paso 1



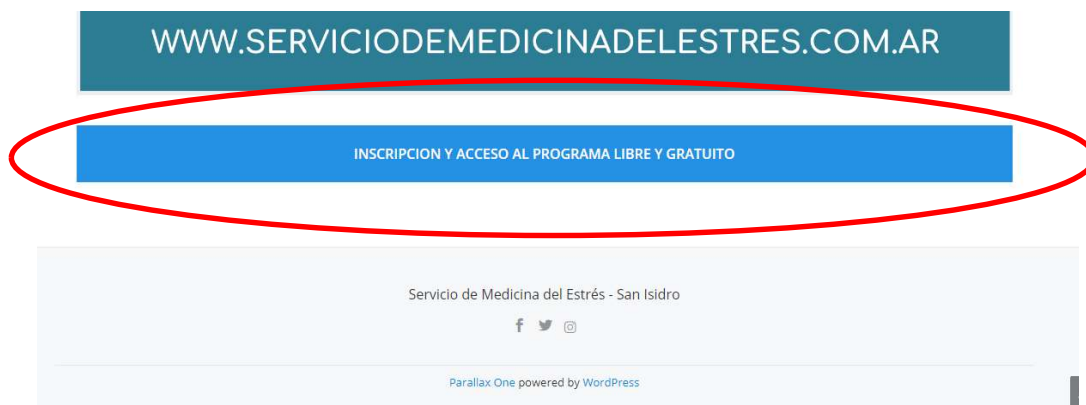
Elija la opción NUESTROS PROGRAMAS, despliegue el menú e ingrese haciendo click en PROMECO – Programa de Meditación en Colegios.



Al ingresar a la página de PROMECO, encontrará toda la información acerca del programa.

Lea atentamente la misma. Al final del texto, encontrara el botón para la inscripción.

Haga click sobre el mismo para comenzar la inscripción.



## Paso 2 – Inscripción

Para ingresar por Primera vez al sistema debe ingresar en **crear cuenta**.

**PROMECO**  
Programa Nacional de Meditación en Colegios

---

### Ingreso al sistema

Email

Contraseña

Clave

[Olvide mi contraseña](#)

### Crear cuenta

Si no esta inscripto aun, puede crear su cuenta desde aqui



Aparecerá la siguiente pantalla donde debe completar todos sus datos

Programa Nacional de Meditación en Colegios

---

### Registro de nuevo usuario

Nombre y Apellido \*

DNI \*

Teléfono \*

Email \*

Clave \*

La clade debe tener al menos 6 caracteres.

Una vez completos los datos haga click en enviar registro

Programa Nacional de Meditación en Colegios

---

### Registro de nuevo usuario

Nombre y Apellido \*

DNI \*

Teléfono \*

Email \*

Clave \*

La clave debe tener al menos 6 caracteres.

**Enviar Registro**



Aparece esta pantalla, haga click en **ingreso al sistema**

**PROMECO**

---

### Registro de usuario

Gracias por registrarse, ya puede ingresar al sistema.  
Saludos! - Equipo de medicina del estres

**Ingreso al sistema**

### Paso 3

Ingrese al sistema con su mail y contraseña elegidos.

**PROMECO**  
Programa Nacional de Meditación en Colegios

---

**Ingreso al sistema**

Email

Contraseña

**Ingresar**

[Olvide mi contraseña](#)

**Crear cuenta**





Si no esta inscripto aun, puede crear su cuenta desde aqui

**Crear cuenta**

Aparecerá esta pantalla

#### Bienvenidos a PROMECO - Programa de Meditación en Colegios

Gracias por iniciar este camino con nosotros

 <b>MI PERFIL</b>	 <b>TERMINOS/CONDICIONES</b>	 <b>MIS INSTITUCIONES</b>
 <b>CAPACITACION</b>	 <b>EVALUACION</b>	 <b>NUESTRA MEDITACION</b>
 <b>CERTIFICACION</b>		

### Paso 4

Complete todos los datos solicitados. Recuerde que con los datos provistos se expedirá su certificado, chequee que los mismos sean correctos y no contengan errores.

## Mis datos

Nombre y apellido  
Kara Danvers

Dni  
12.345.678

Telefono  
11111111

Pais.\*  
ARGENTINA

Provincia.\*  
BUENOS AIRE

Partido/Departamento.\*  
SAN ISIDRO

Localidad/Barrio.\*  
VILLA ADELIN

Domicilio/Calle.\*  
Martin Rodriguez

Numero puerta.\*  
1600

Titulo \*(Tal como figura en el mismo)  
Profesora para 1er y 2do ciclo de la EGB

Lugar de expedición \*  
san isidro

Fecha expedición.\*  
12/12/2015

N° de registro docente o matricula.\*  
10365

Nivel al que aplica.\*  
Primario

Número de alumnos total con los que aplicara la técnica.\*  
35

Una vez que haya completado todos sus datos, haga click en guardar perfil

Nivel al que aplica.\*  
Primario

Número de alumnos total con los que aplicara la técnica.\*  
35

Guardar perfil

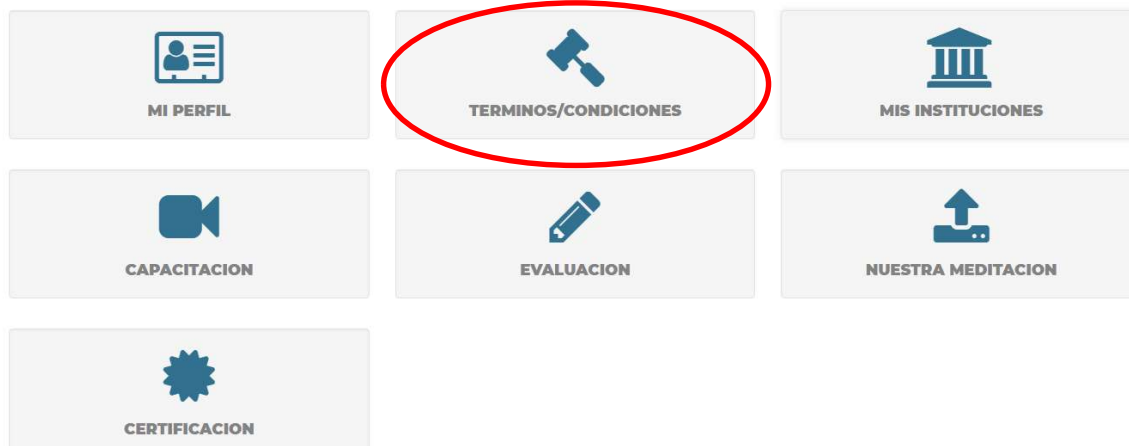
Volverá al menú principal.

## Paso 5

Allí deberá ingresar a la sección términos y condiciones haciendo click sobre el icono

### Bienvenidos a PROMECO - Programa de Meditación en Colegios

Gracias por iniciar este camino con nosotros



Lea atentamente el texto con los términos y condiciones. Una vez que haya leído, deberá presentar su conformidad y aceptación con los mismos, haciendo click en el espacio provisto y haciendo click en guardar términos

Este documento tiene caracter de declaración jurada. Al aceptar los términos y condiciones ud se compromete a todo lo anteriormente expuesto.

He informado a la institución educativa donde desarrollare la técnica todo lo referido a PROMECO.

He leído los términos y condiciones.

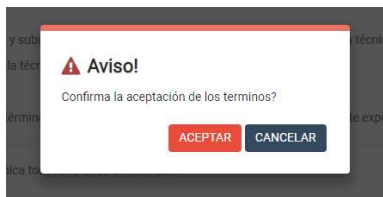
Acepto los términos y condiciones.



Click en cada opción

Guardar términos

Aparecera esta pantalla. Haga click en aceptar si esta de acuerdo.



## Paso 6

Volverá a la pantalla de inicio. Ahora ingrese en el icono **Mis Instituciones**

Bienvenidos a PROMECO - Programa de Meditación en Colegios

Gracias por iniciar este camino con nosotros



MI PERFIL



TERMINOS/CONDICIONES



MIS INSTITUCIONES



CAPACITACION



EVALUACION



NUESTRA MEDITACION

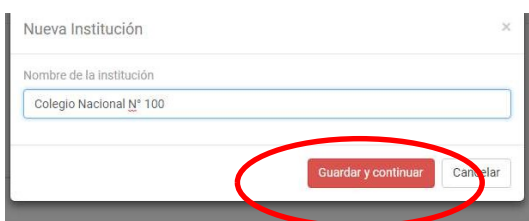


CERTIFICACION

Para agregar la institución en la que ud desempeña sus actividades haga click en **agregar institución**. Recuerde que si trabaja en más de un establecimiento, podrá agregarlo para recibir la certificación correspondiente.



Cargue todos los datos solicitados. Al hacer click en guardar y continuar los mismos quedaran registrados.



Complete todos los datos requeridos y finalice haciendo click en guardar cambios.

Nueva Institución

Nombre de la institución.\*  
Colegio Nacional N° 100

Número.\*      Distrito.\*  
     

Pais.\*  
Seleccionar ... ▾

Domicilio/Calle.\*      Numero puerta.\*  
     

Teléfono.\*

Email institucional.\*

Nombre y Apellido del directivo a cargo.\*

**Guardar cambios**      Cancelar

Una vez finalizado el proceso lo vera asi





Haga click en volver para ir al menu principal

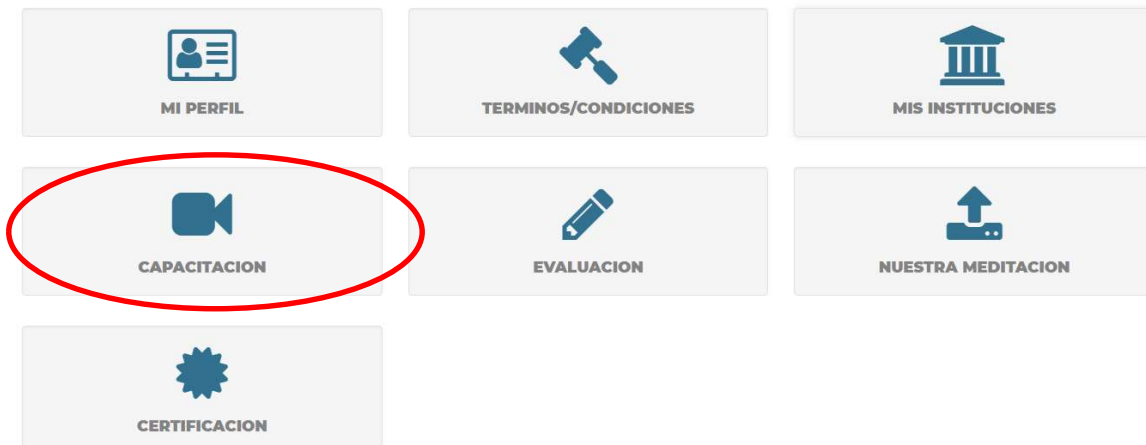


## Paso 7

Ahora ir al icono capacitación

### Bienvenidos a PROMECO - Programa de Meditación en Colegios

Gracias por iniciar este camino con nosotros



Allí encontrara el link de descarga del manual, tendrá acceso a todos los videos y por ultimo el link de descarga de la pista de audio provista para realizar la técnica. La misma se puede escuchar en la pagina o bajarla al dispositivo que usted desee para utilizarla.

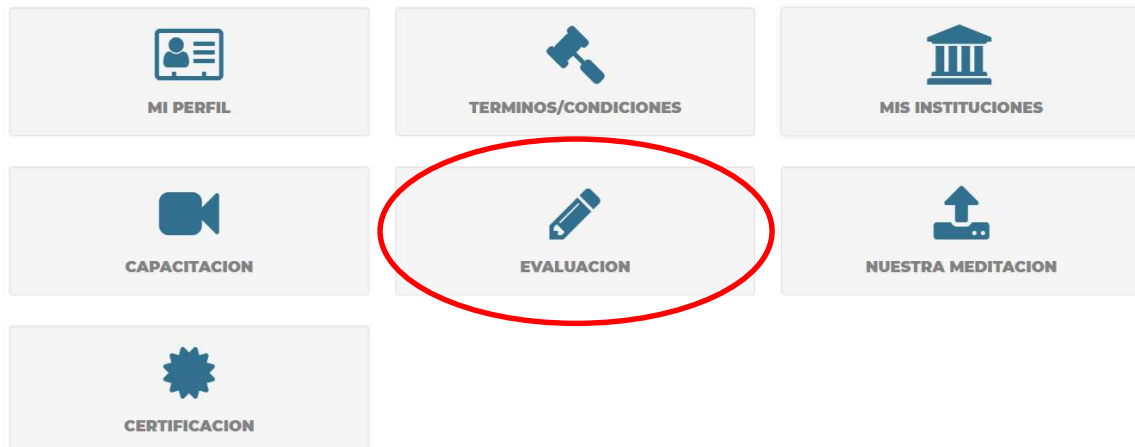
Una vez que completo la capacitación haga click en el botón volver.

## Paso 8

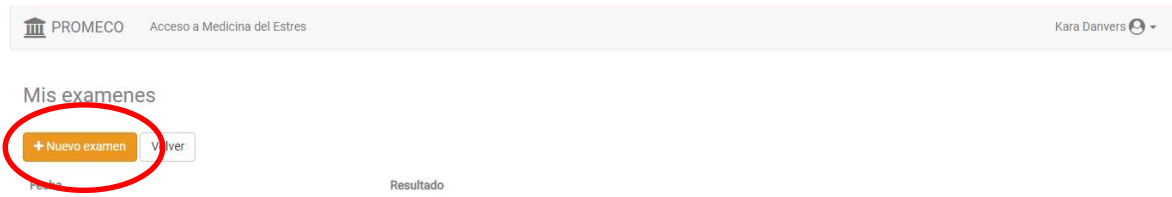
Luego ingrese al icono evaluación. Allí deberá responder todas las preguntas del multiple choice

## Bienvenidos a PROMECO - Programa de Meditación en Colegios

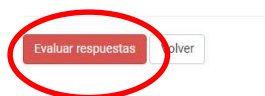
Gracias por iniciar este camino con nosotros



Haga click en **Nuevo examen**



Luego accederá al multiple choice, en el cual deberá elegir una opción en cada pregunta, al finalizar, haga click en



Si ud aprueba el mismo, aparece el siguiente aviso



Si ud no ha aprobado, podrá volver a realizar el examen una vez más.

## Paso 9

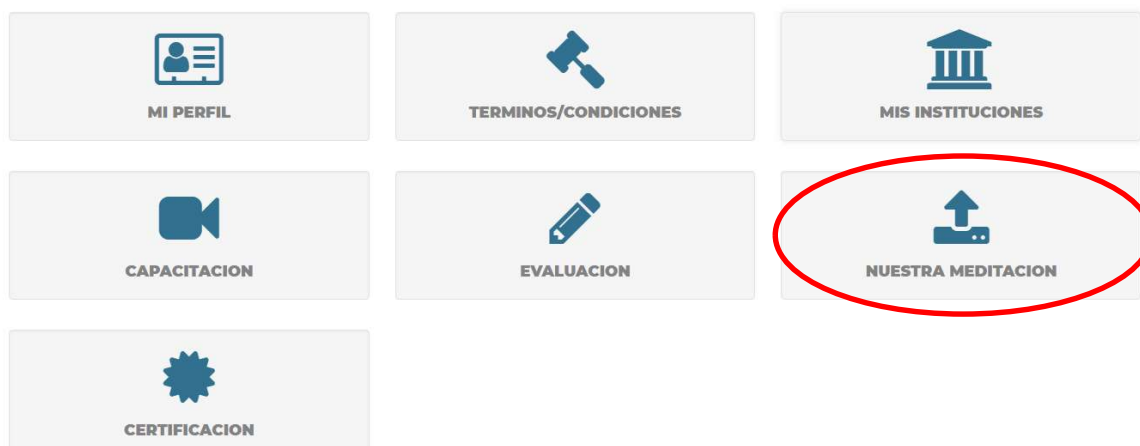
Luego haga click en volver, para volver al menu principal e ingrese en el menu, nuestra meditación.

Allí encontrará dos opciones, una que le permite subir el link del video, previamente subido a youtube y otra donde podrá subir el video grabado desde su celular. Es importante que tenga en cuenta que el tamaño del video debe ser de 20 MB. Si el video es más pesado, el sistema no se lo aceptará.

Recuerde que debe leer la técnica de meditación para que la misma no contenga errores, agregados u omisiones.

### Bienvenidos a PROMECO - Programa de Meditación en Colegios

Gracias por iniciar este camino con nosotros



### Subir material

En esta sección podrá subir su video o enviarnos un link donde poder verlo

[Menu principal](#)

#### Enlace al video

Enlace

[Guardar enlace](#)

#### Subir video

El video tendrá que tener un tamaño máximo de 20mb, el tiempo de subida dependerá de su conexión.  
Formatos soportados: MP4, AVI, MOV.

[Seleccionar archivo](#) Ningún archivo seleccionado

[Subir video](#)

Una vez subido el video, nosotros evaluaremos el mismo, dentro de los siguientes 20 días hábiles.

Una vez que el mismo este aprobado, ud podrá descargar su certificado.

## Paso 10

### Bienvenidos a PROMECO - Programa de Meditación en Colegios

Gracias por iniciar este camino con nosotros



Usted ha finalizado la capacitación.