



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

EmWave PC

Manual del Usuario

Índice de Contenidos

2. Descripción general
3. Iniciar una sesión
4. Detalles de la pantalla principal
5. Ventana de puntuación acumulada
6. Más sobre la pantalla principal
7. Información del usuario
8. Sesiones guardadas
9. Juegos
10. Entrenador de Coherencia (I)
11. Entrenador de Coherencia (II)
12. Entrenador de Coherencia (III)
13. Mi Inspiración
14. Más juegos
15. Visualizadores de emociones
16. Típica sesión, alta coherencia
17. Típica sesión, baja coherencia
18. Exportar sesiones
19. Importar sesiones
20. Preferencias (General)
21. Preferencias (imprimir)
22. Preferencias (sonido)

www.fundacionsauce.org





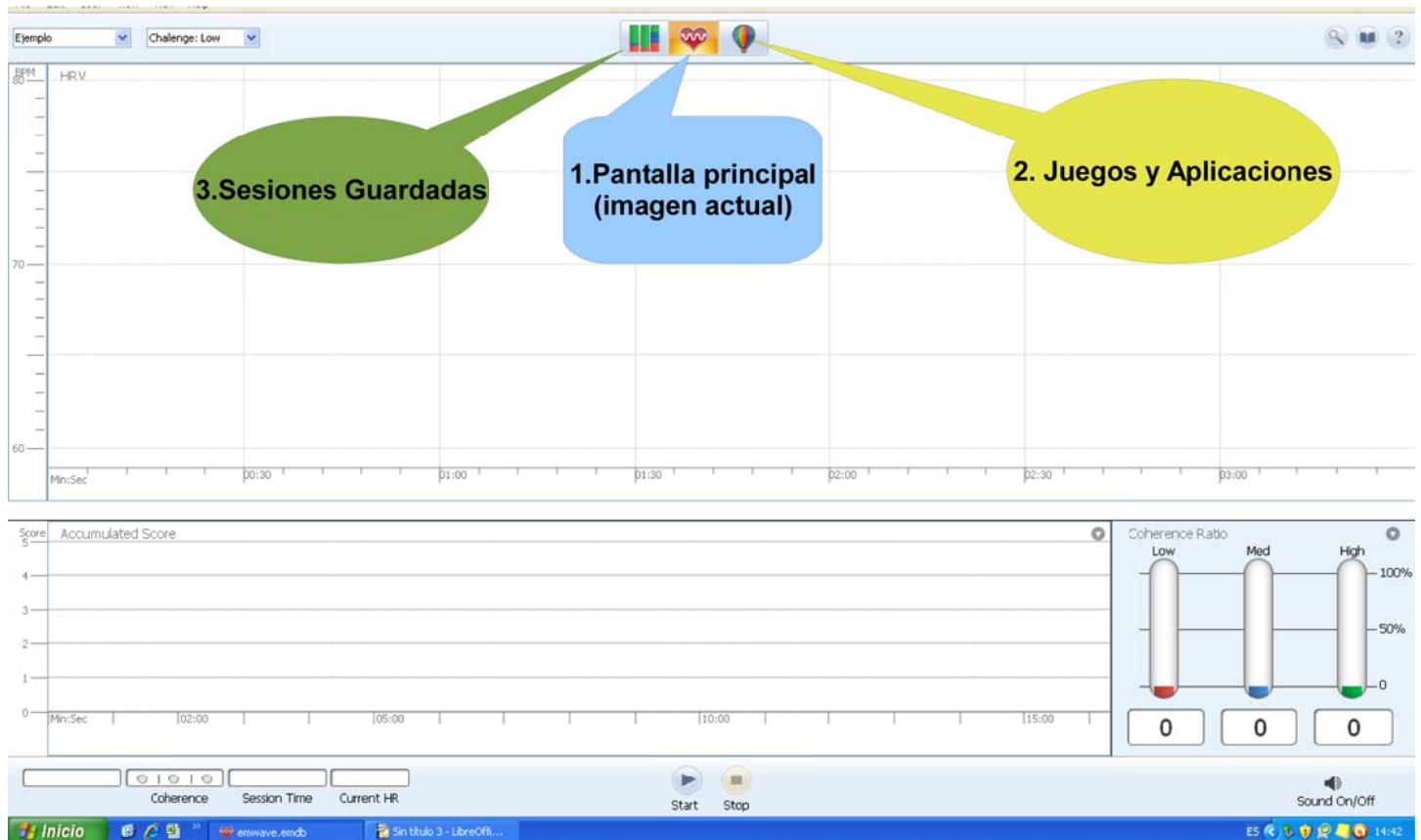
INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org



1. Pantalla Principal: Es la cual vemos ahora y la que se utiliza para realizar la sesión de coherencia. Cuando queramos acceder a realizar una sesión debemos presionar en el ítem del corazón. ❤️

2. Juegos y aplicaciones: Figura con el ítem del globo. En esta pantalla encontraremos juegos, ayudar para el control de la respiración y un ejercicio de entrenamiento mental.

3. Sesiones guardadas: Encontraremos todas las sesiones que ha realizado el usuario con sus correspondientes resultados.



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

Iniciar una Sesión: Nos colocamos en la pantalla principal y entramos en el icono A y seleccionamos Add User (agregar usuario). Una vez seleccionado nos aparecerá el cuadro marcado como B. Rellenamos los campos y seleccionamos **OK**.

Una vez ya hemos dado **OK** y hemos entrado en la sesión nos centraremos en el cuadro marcado como C. Este es el nivel de dificultad en que realizaremos el ejercicio de coherencia.

Diferenciamos en 4 niveles: Low (Fácil), Medium (Medio), High (Difícil), Highest (Muy difícil). Lo aconsejable es empezar siempre por lo más fácil.



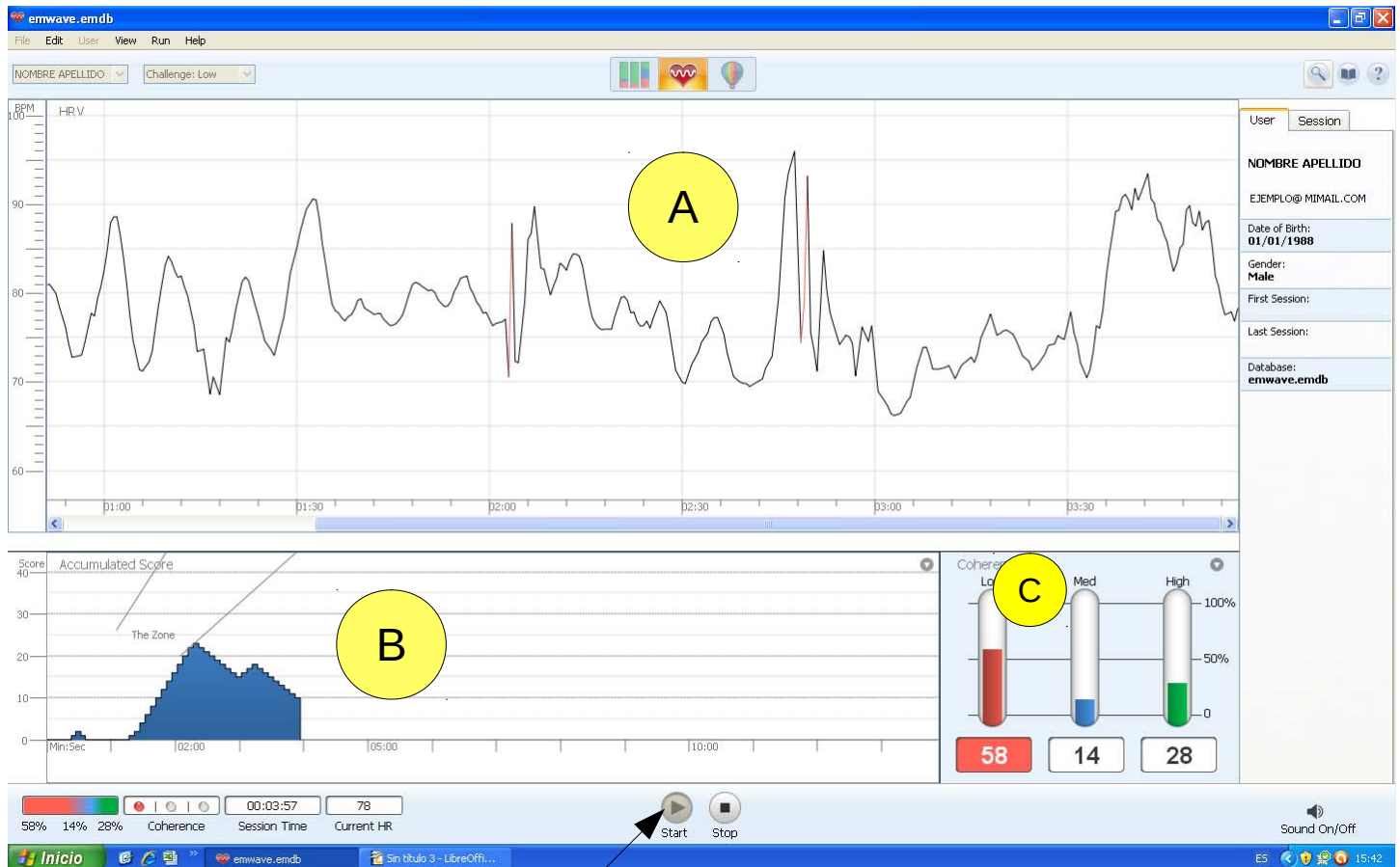
INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org



1

Una vez ya hemos seleccionado usuario y nivel de dificultad nos colocamos el sensor en el dedo (si fuera el de dedo) o en la oreja (si lo fuera de ella).

Cuando ya tenemos colocado el sensor presionamos el icono 1- PLAY- para iniciar la sesión. Una vez comenzada la sesión nos aparecerán 3 pantallas denominadas como **A**, **B** y **C**.

Pantalla A: Es la que nos muestra la “onda de coherencia”. Aquí podemos observar con claridad nuestro estado de estrés. Una onda suave y ondulada indica ausencia de estrés, una onda con muchos “dientes de sierra” e irregular indica estrés.

Pantalla B: En esta pantalla observamos en forma de gráfico ascendente el estado de coherencia. Cuanta más coherencia mas alto irá la gráfica. Mas adelante nos centraremos mas en esta pantalla.

Pantalla C: Es el porcentaje de coherencia. Nos muestra 3 barras, la de la izquierda marcada en color rojo nos indica el grado de estrés “malo” muy perjudicial para nuestra salud. La barra central marcada en color azul nos muestra el nivel de estrés medio, estrés normal que podemos tener en la vida cotidiana y en nuestro trabajo. Y por último la barra de la derecha marcada en color verde nos muestra el grado de ausencia de estrés, es decir, estado de coherencia. El porcentaje de las 3 barras suma 100% y con nuestros ejercicios de relajación trataremos de concentrar el mayor porcentaje posible en la barra de la derecha.



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit

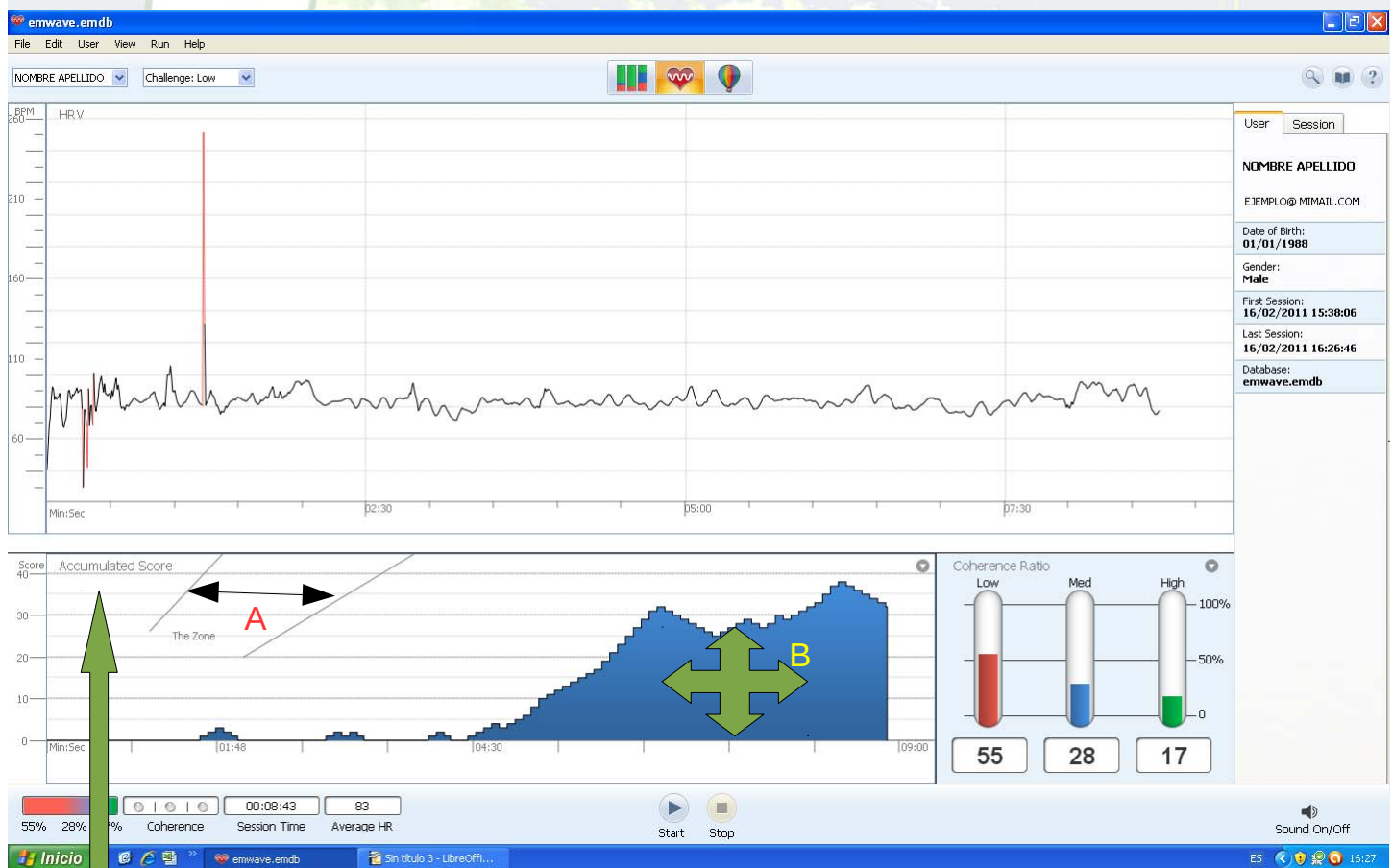


www.fundacionsauce.org

Nos vamos a centrar en la pantalla de Puntuación Acumulada.

En esta pantalla nos vamos a centrar en 3 puntos:

A La Zona: Compuesta por dos líneas que ascienden según avanza el tiempo y llamada la zona dado que, si se lograra colocar las barras azules (Figura B) dentro de las dos líneas que componen la zona, estaríamos en coherencia con nuestros latidos del corazón.



Puntuación
Acumulada

B Barras de coherencia: Estas barras van relacionadas con nuestros latidos del corazón, se moverán hacia la derecha de forma horizontal según pasa el tiempo y si nuestra coherencia es buena las barras ascenderán.

Lo que se busca en esta pantalla es figurar de sentido que se pueda ver claro nuestro nivel de coherencia y si según pasa el tiempo nos vamos relajando más o no.

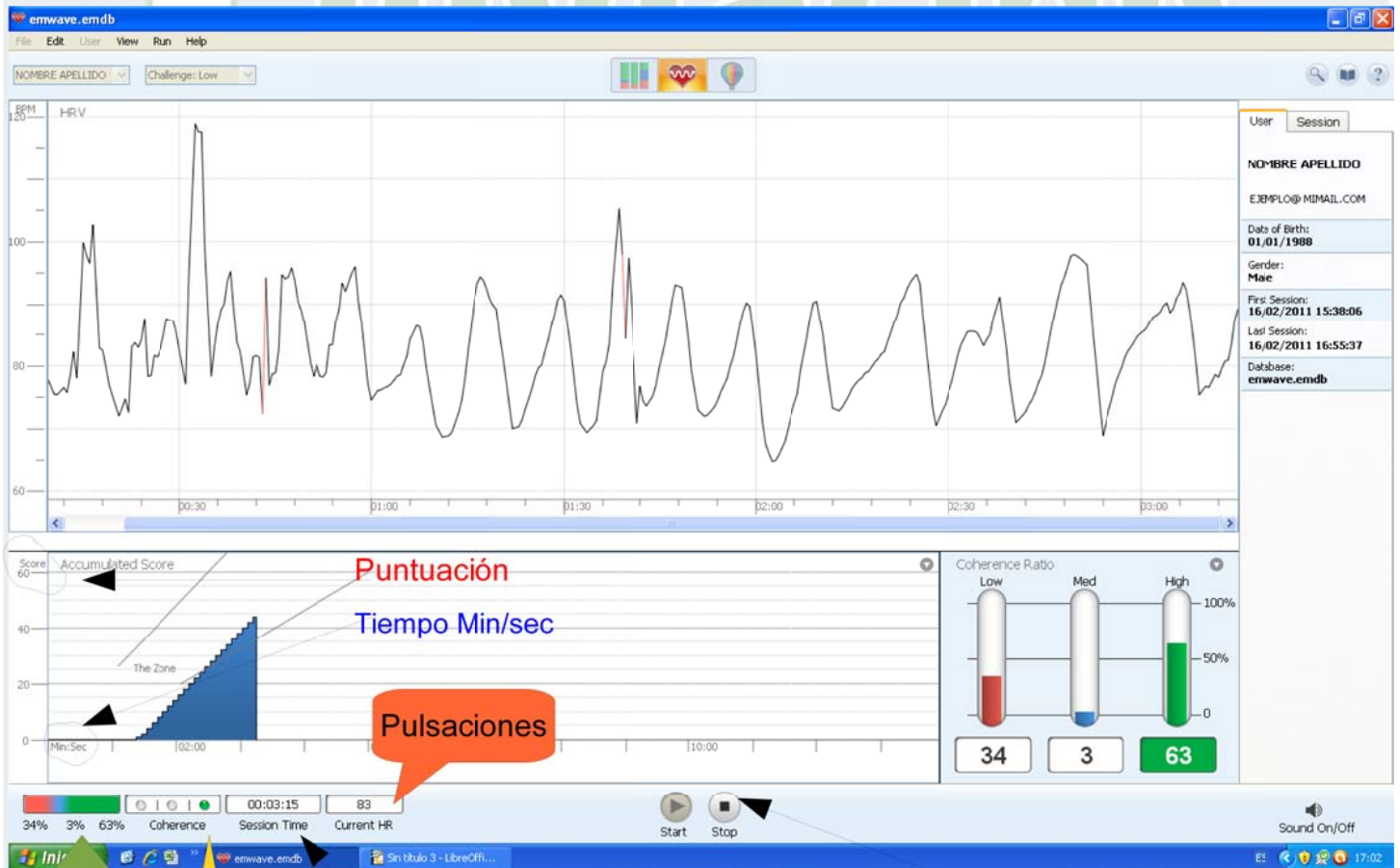


INSTITUTE OF HEARTMATH®
Connecting Hearts and Minds
IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

Más Información sobre la Pantalla Principal:





INSTITUTE OF HEARTMATH®
Connecting Hearts and Minds
IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

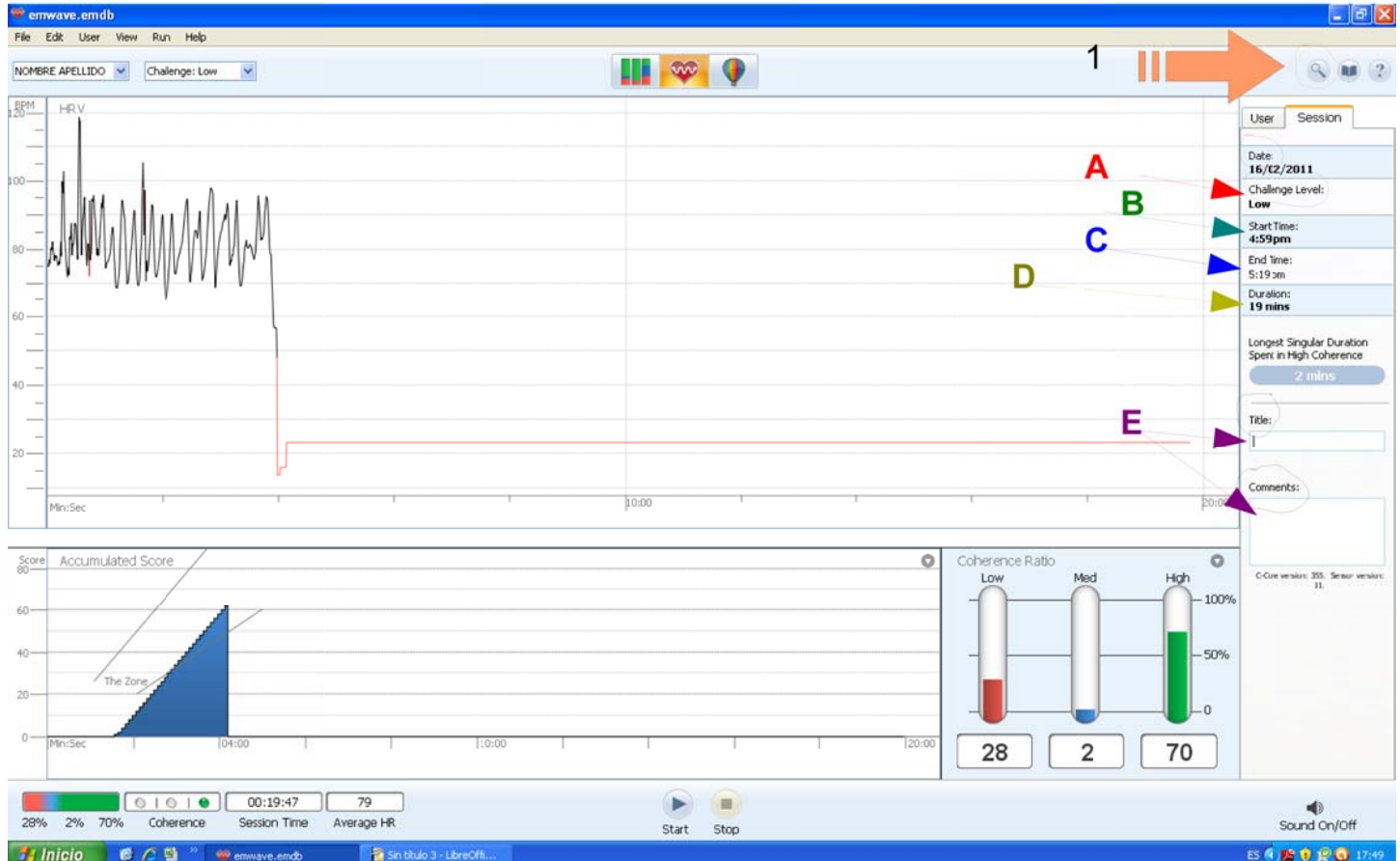


Figura 1: Señala al icono de la lupa, este ítem nos da la opción de ver información sobre el usuario. Al presionar sobre él aparecerá a la derecha de la pantalla principal dos pestañas, una con el nombre de **User**, que nos dará información sobre el usuario (nombre, mail, fecha de nacimiento, sexo, primera y última sesión). La siguiente pestaña es la de **Sesión**, donde nos indica información sobre la sesión actual fecha (A), dificultad (B), hora de inicio y de fin de sesión (C) y su duración (D). Aparte en esta pestaña podemos ingresar un título y un breve comentario sobre la sesión realizada (E).

www.fundacionsauce.org



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

Sesiones Guardadas:

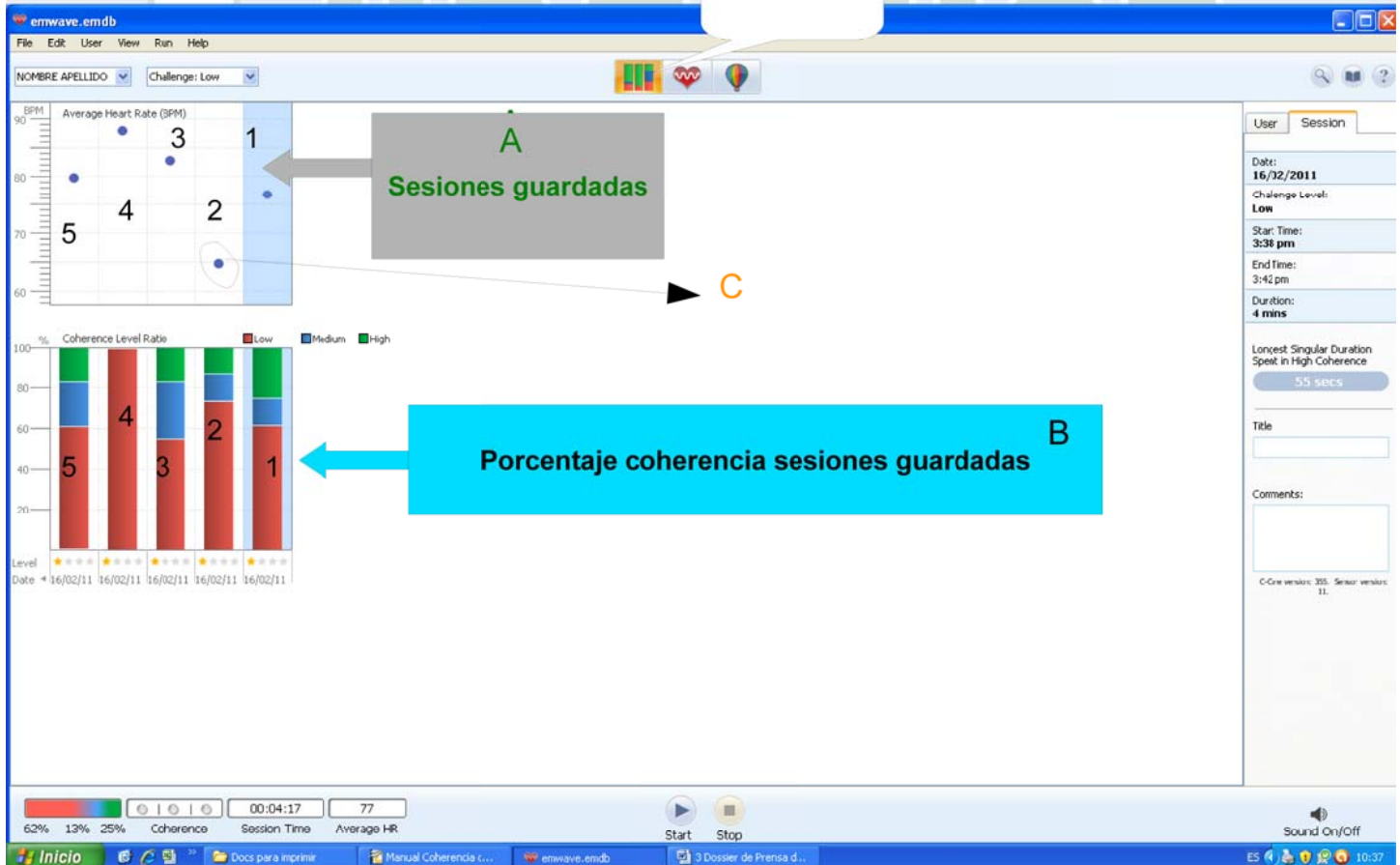


Figura número 1: Presionado este icono entraremos a las sesiones guardadas. Una vez dentro de esta pantalla se observarán dos cuadros, el marcado como **A** y el seleccionado como **B**.

Sesiones guardadas A: Nos encontraremos tantas barras verticales como sesiones hemos realizado, además encontraremos un pequeño círculo azul (**C**) que nos da la media de pulsaciones por minuto que hemos tenido en la sesión.

Porcentaje de coherencia en las sesiones guardadas B: Esta pantalla nos muestra una media de nuestra coherencia en cada sesión. La barra número **1** corresponde a la número **1** de las barras de las sesiones guardadas (**A**), la **2** con la **2**, **3** con la **3**, etc... El objetivo de esta pantalla es que veamos un resumen de nuestro estado de coherencia/estrés de cada sesión para poder hacer comparativas de sesiones, días y/o meses.

Para acceder a una sesión guardada solo tenemos que presionar la barra (tanto las de **A** como las de **B**) de el número de sesión a la que queremos acceder. Una vez presionada la barra accederemos a la pantalla principal y un resumen de la sesión. Para volver a la pantalla de Sesiones Guardadas volvemos a presionar el icono de la figura **1**.



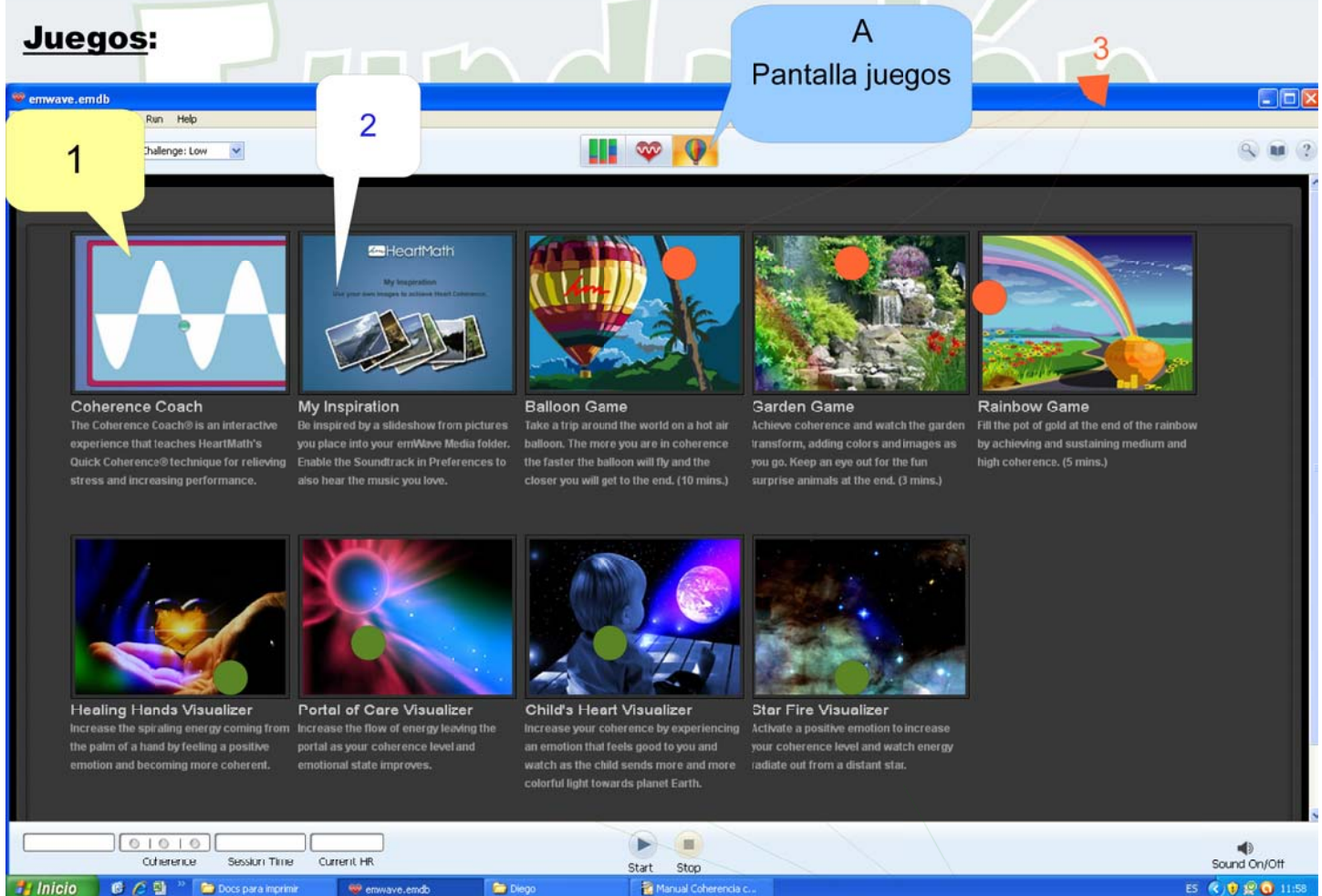
INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

Juegos:

Para acceder a los juegos debemos hacer “clik” en el icono del globo, figura A, una vez ingresado nos dará 9 diferentes pantallas en las que dividimos en 4 grupos:

- 1- Entrenador de Coherencia: Nos ayuda a entrenar nuestra respiración para relajar el corazón.
- 2- Mi inspiración: Una pantalla donde podremos poner nuestras fotos y música favorita para ayudar a nuestra mente a relajarse para entrar en coherencia.
- 3- Juegos: Tres diferentes juegos, los cuales irán progresando conforme a nuestro estado de coherencia.
- 4- Visualizadores: Formada por cuatro pantallas las cuales nos ofrecen 4 imágenes diferentes. Las imágenes van cambiando de colores variando en rojo (estrés malo), azul (estrés medio) y verde (ausencia de estrés). Debemos intentar mantener todo el tiempo que podamos con color verde.



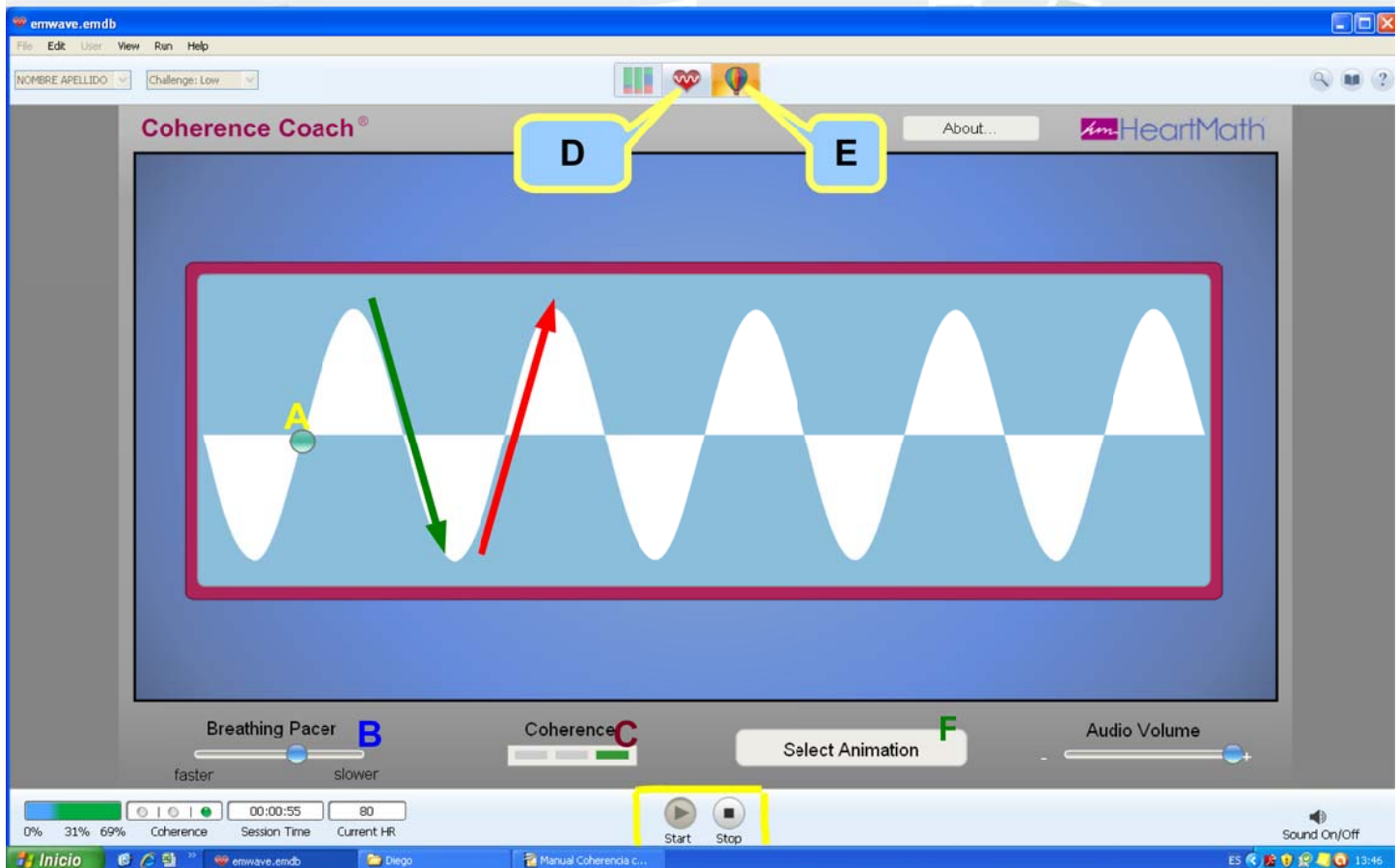
INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org



Si entramos en la pantalla 1 Entrenador de Coherencia (página anterior), nos encontramos con esta pantalla. Como ya hemos dicho esta pantalla nos ayuda a la respiración. La utilización de ella es la siguiente:

Nos colocamos el sensor y presionamos el botón de START (comenzar), esperamos que el sistema calibre y al comenzar veremos que la bola (A), empezará a realizar la curva creciente y la decreciente, este movimiento se hará hacia la derecha. Cuando la bola (A) haga la parábola creciente (flecha roja) será el momento en el que debemos inspirar aire y por consiguiente cuando la bola (A) realice el movimiento decreciente (flecha verde) es cuando debes expirar para soltar todo el aire hasta que la bola termine su recorrido. Así sucesivamente hasta cuando decidamos terminar el ejercicio.

Para calibrar la velocidad de respiración tenemos la opción Breathing Pacer (respiración marcada), la cual esta marcada como B. En esta barra nos encontramos con una bola la cual si la desplazamos hacia la derecha hacia slower (despacio), la bola A de las parábolas de respiración hará su recorrido mas despacio. Por lo contrario si la llevamos hacia la izquierda a la opción de faster (rápido), la bola A irá mas rápido.

Una vez estemos familiarizados con el ejercicio y hayamos adaptado la velocidad de la bola A a nuestra comodidad, empezaremos a realizar el ejercicio para conseguir entrar en coherencia. Para saber nuestro estado de coherencia encontramos la opción C coherence (coherencia) que nos informará con colores nuestro estado actual de coherencia el cual irá



INSTITUTE OF HEARTMATH®

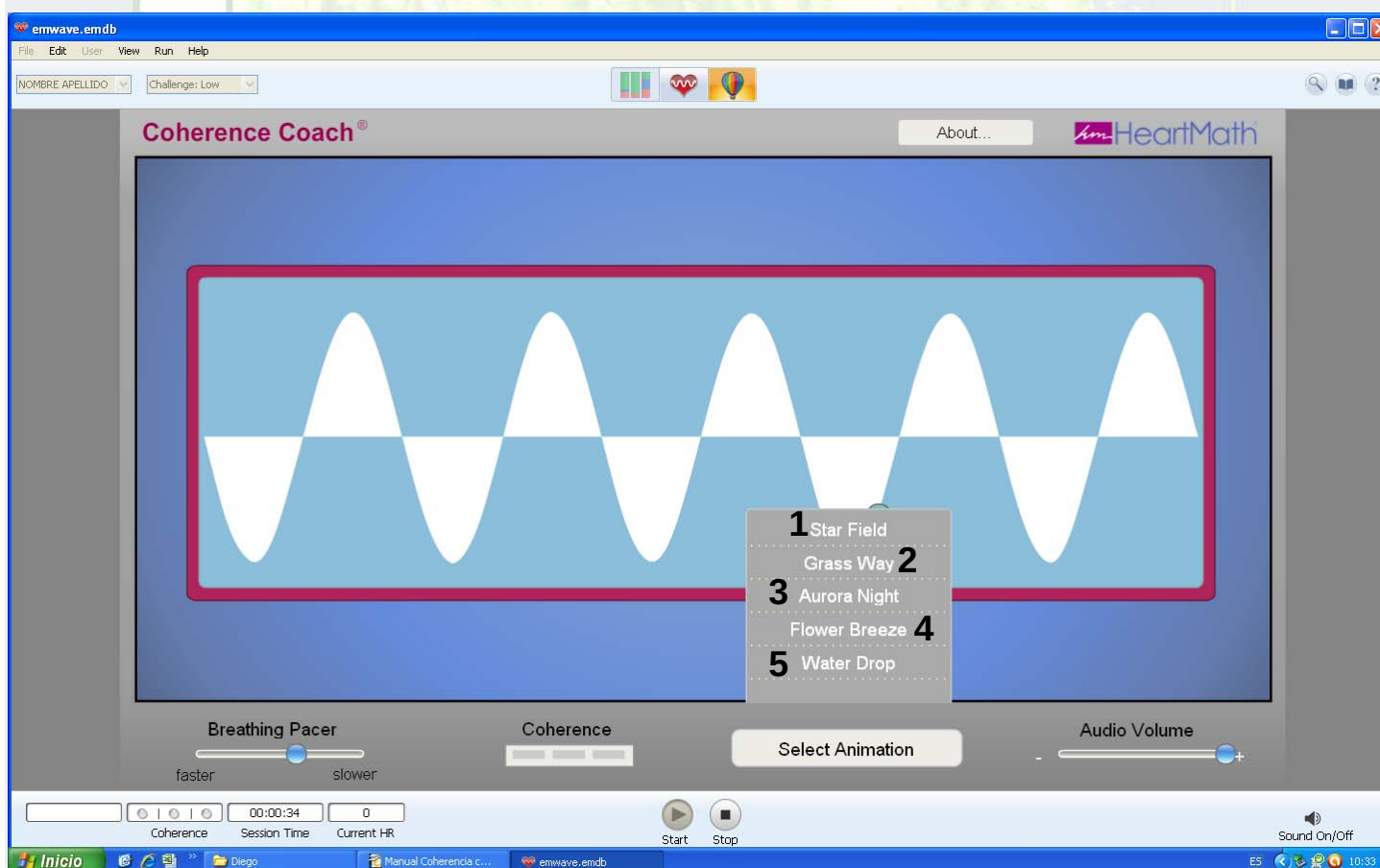
Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

cambiando a medida de nuestro ejercicio. Nos informará con los tres colores antes explicados, rojo (estrés malo), azul (estrés medio) y verde (estado de coherencia). Si a pesar de esta información, queremos saber más información sobre la sesión, sin presionar el botón de STOP presionamos el icono de Pantalla Principal **D** (página anterior), para acceder a la pantalla principal para observar con más detalle nuestra sesión, y cuando decidamos volver al entrenador de coherencia, debemos presionar el icono de Juegos **E** (página anterior), y podremos seguir con nuestro ejercicio con el entrenador. En la pantalla anterior también nos encontramos con la opción Select Animation **F** (seleccionar animación), presionado ahí nos saldrá lo siguiente:



Esta pantalla nos da cinco diferentes visualizadores:

- 1- Star Field (campo de estrellas)
- 2- Grass Way (camino de césped)
- 3- Aurora Night (Noche de Aurora)
- 4- Flower Breeze (Brisa de flores)
- 5- Water Drop (Gota de agua)

Pulsado en cualquiera de ellos nos saldrá su respectiva pantalla, ahora por ejemplo pulsaremos la número 1 Star Field (campo de estrellas).



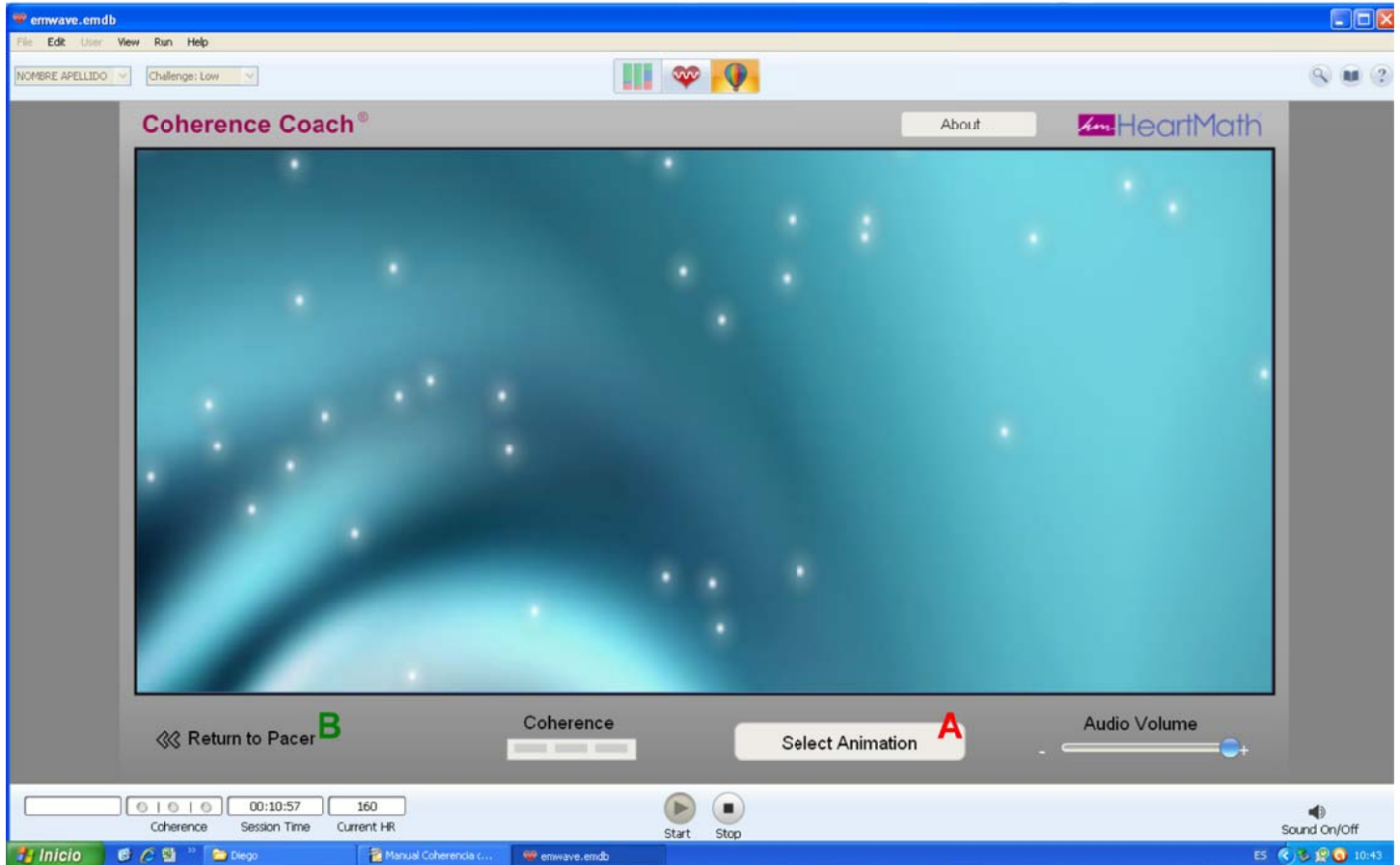
INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org



Esta sería la visualización de la opción número 1 Star Field (Campo de estrellas) . Si esta pantalla no es de nuestro agrado podremos volver a seleccionar la opción **A** SelectAnimation (seleccionar animación) y elegir entre las cinco diferentes pantallas que se proponen la que mas nos agrada.

Si queremos volver a la pantalla de marcaje de respiración debemos presionar el icono Return to pacer (Regresar al marcador) la cual esta marcada con la letra **B**, y automáticamente volveríamos a la opción del marcaje de respiración.

NOTA: El programa empieza por defecto con una voz guiada en inglés. Podemos desactivar esa voz seleccionando y pulsando el icono "Sound On/Off" en la esquina inferior derecha de la pantalla.

www.fundacionsauce.org

Sauce



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

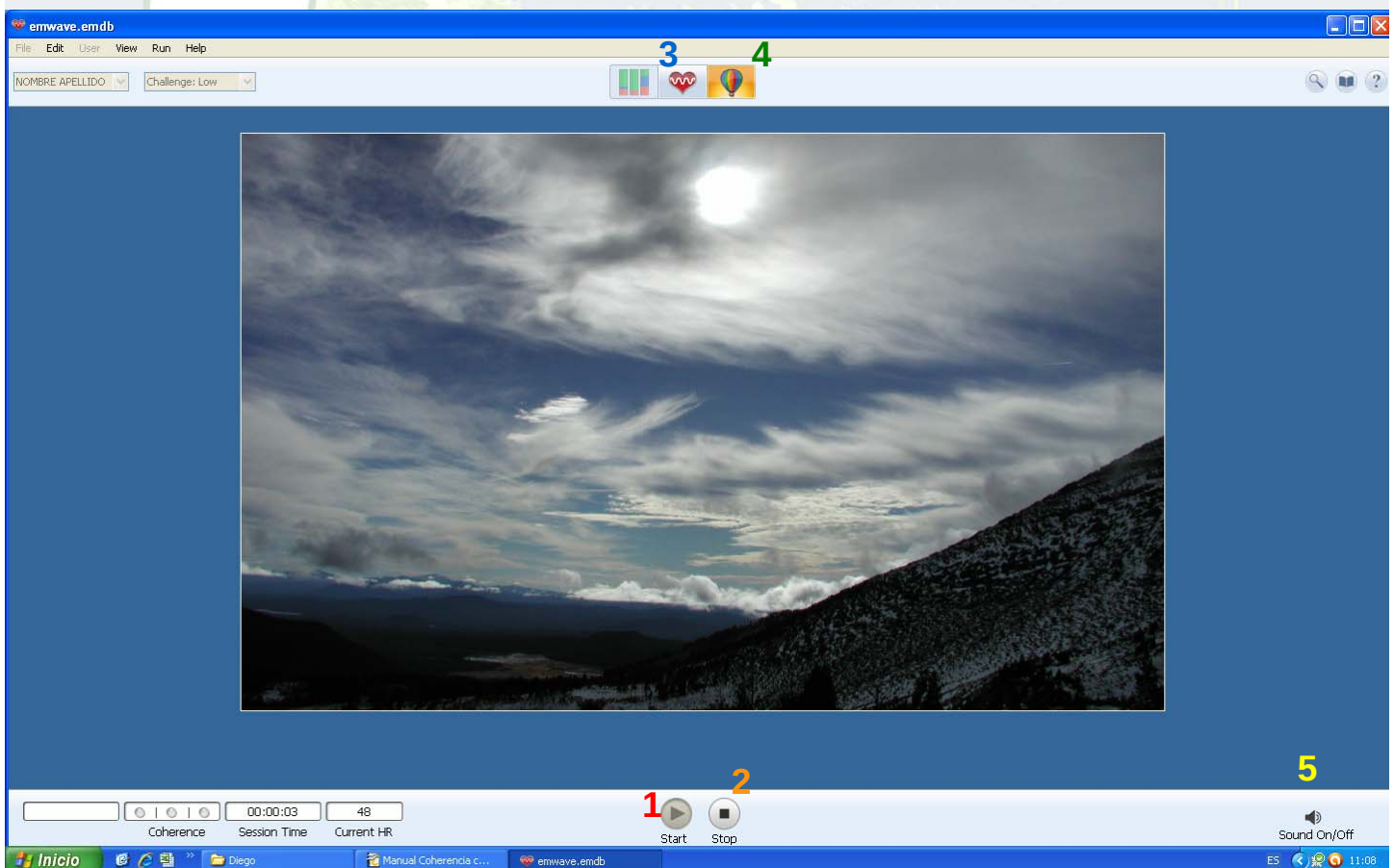
IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

Mi Inspiración

Volviendo a la pantalla de juegos (página número 8) nos encontramos con la pantalla número 2 *My Inspiration* (mi inspiración), esta pantalla nos da la opción de realizar el ejercicio de coherencia mientras visualizamos imágenes que nosotros mismos podemos cargar las cuales nos relajen, también, podremos escuchar nuestra música relajante favorita.



Las imágenes se irán mostrando en la pantalla central e irán cambiando indistintamente. El ítem (5) Sound On/Off (sonido activado/desactivado), presionándolo activaremos el sonido o por lo contrario lo quitaremos. El proceso de utilización de esta pantalla es el común, 1 Start (comenzar) para iniciar la sesión. 2 Stop (detener) para finalizar la sesión, la pantalla principal (3) y volver a My Inspiration presionando Juegos (4). Para cargar nuestras imágenes en el escritorio del PC, entramos en la carpeta Mis documentos, una vez allí seleccionamos la carpeta con el nombre EmWave. Una vez que estemos en esa carpeta nos saldrá otra con el nombre de Media, entramos en ella y agregamos todas las fotos que queramos visualizar, luego iniciamos la sesión y las fotos ya nos aparecerán. Para agregar música dentro de la pantalla del EmWave (pantalla actual) seleccionamos Edit (editar) y luego la opción de Preferences (preferencias) y en la pestaña de Sound (sonido) seleccionamos 7 Minute song.mp3 y buscamos la canción que queramos.



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

Si volvemos a la **página 8** nos encontramos la opción 3 – **Juegos**. Diferenciamos entre 3 pantallas, **1** Balloon Game (juego del globo), **2** Garden game (juego del jardín) y **3** Rainbow game (juego del arco iris). Dependiendo del juego que elijamos nos encontraremos alguna de estas pantallas:



1

Objetivo: El globo debe desplazarse volando, cuanto más rápido mas coherencia (mejor) si el globo se queda quieto, estrés malo, lucha entre sistemas del corazón.

Objetivo: El jardín comienza en blanco y negro según tengamos más coherencia más se irá coloreando, debemos intentar que esté todo coloreado durante el mayor tiempo posible.



2



3

Objetivo: Crear un arco iris que sale desde la fuente hasta el río. Si no entramos en coherencia no aparece el arco iris con lo cual debemos entrar en coherencia para que salga y mantenerlo, cuanto mas mejor. Una vez creado el arco iris la marmita se llena de monedas de oro.



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

Situándonos otra vez en la **página número 8** veremos la opción 4, los **visualizadores**, son 4: **1** Healing hands (manos sanadoras), **2** Portal of Care (portal del cuidador), **3** Child's Heart (corazón del niño), **4** Star Fire (estrella de fuego):



Objetivo: veremos unas ondas de colores que saldrán de las manos, se diferencia entre rojo (estrés malo) azul (estrés medio) y verde (estado de coherencia). Hay que intentar que salga verde el mayor tiempo posible.

Objetivo: veremos un portal del cual saldrá una línea de colores, también diferenciamos entre los tres colores rojo, azul y verde, intentaremos estar en verde el mayor tiempo.



Objetivo: veremos a un niño y una energía que sale de su corazón. La energía es de 3 colores rojo, azul y verde. Intentaremos que sea verde lo máximo posible.

Objetivo: Veremos una estrella la cual manda unas ondas. Las ondas serán de 3 diferentes colores rojo, azul y verde. Como en los anteriores intentaremos estar en verde.





INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit

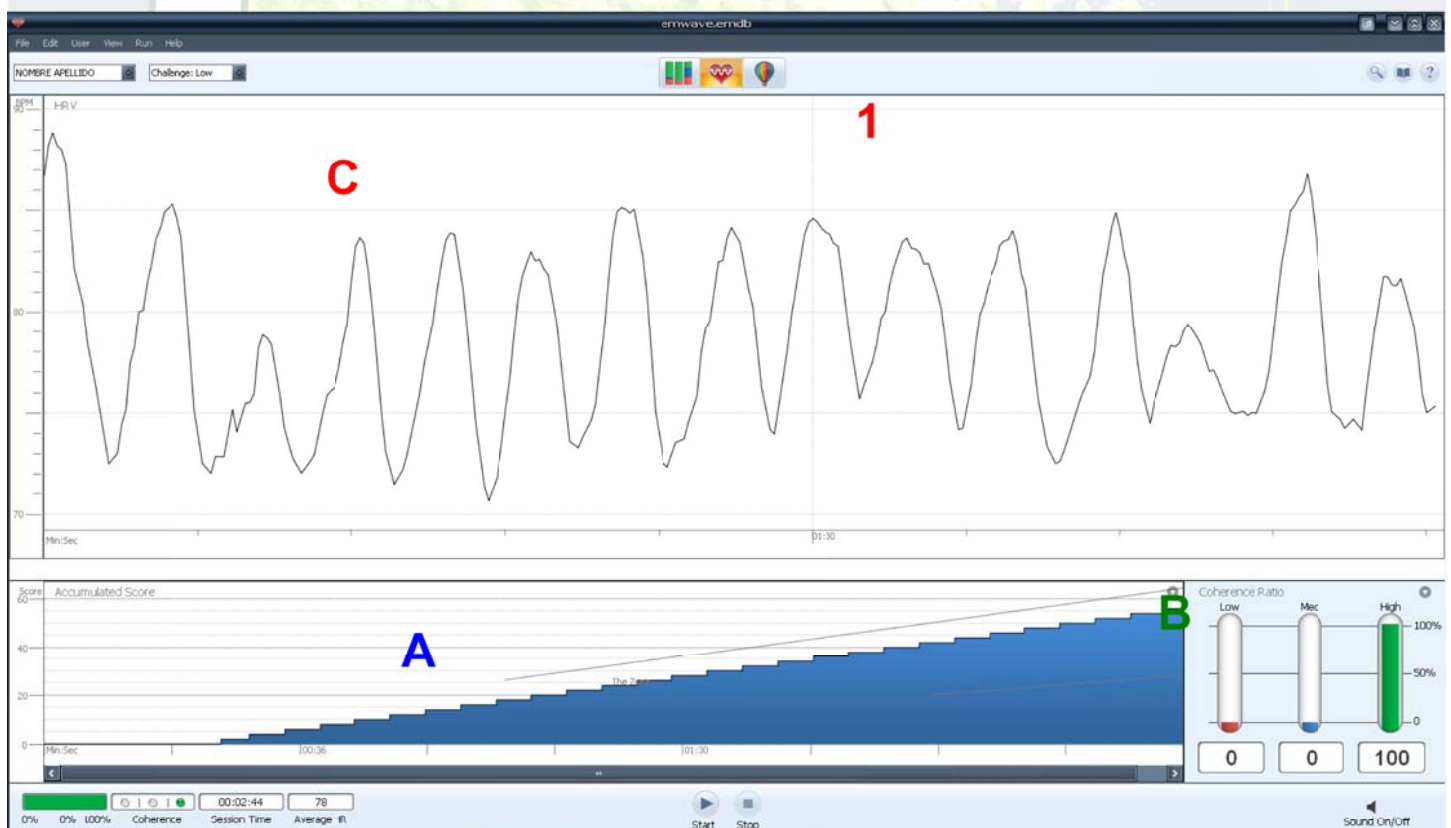


www.fundacionsauce.org

Típica Sesión, Alta Coherencia

A continuación veremos dos sesiones, la primera que se observará (sesión 1) corresponde a una persona la cual se encuentra en coherencia, es decir, con ausencia de estrés. Y la segunda pantalla que veremos (sesión 2) es la de una persona la cual se encuentra con un alto grado de estrés y su corazón no se encuentra en coherencia.

Sesión 1



En esta sesión con el sujeto en coherencia, su situación se ve reflejada en estas tres pantallas:

A Puntuación Acumulada: Vemos que las barras azules son crecientes en a medida que pasa el tiempo y se hallan entre las dos líneas que delimitan la zona de coherencia.

B Radio de coherencia: Se encuentra marcado el color verde (ausencia de estrés) y es el mayor en el porcentaje. Otra punto a favor es que se encuentra por encima del 60%.

C Onda de coherencia: vemos como las líneas son curvas dibujando una parábola ascendente y decreciente, sin muchas irregularidades y picos entre un latido y otro.



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

Típica Sesión, Coherencia Baja

Sesión 2



En esta sesión el usuario se encuentra en total grado de estrés. Vemos tres pantallas:

A Puntuación Acumulada: Vemos como las barras azules que nos indican nuestra puntuación de coherencia han bajado según a avanzado el tiempo y no han entrado entre las líneas de zona de coherencia.

B Radio de Coherencia: Vemos como se encuentra marcado el color rojo (estrés malo) y está casi al 100%

C Onda de coherencia: vemos como no se distingue una parábola limpia, todos son picos y con muchas irregularidades en el dibujo.



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

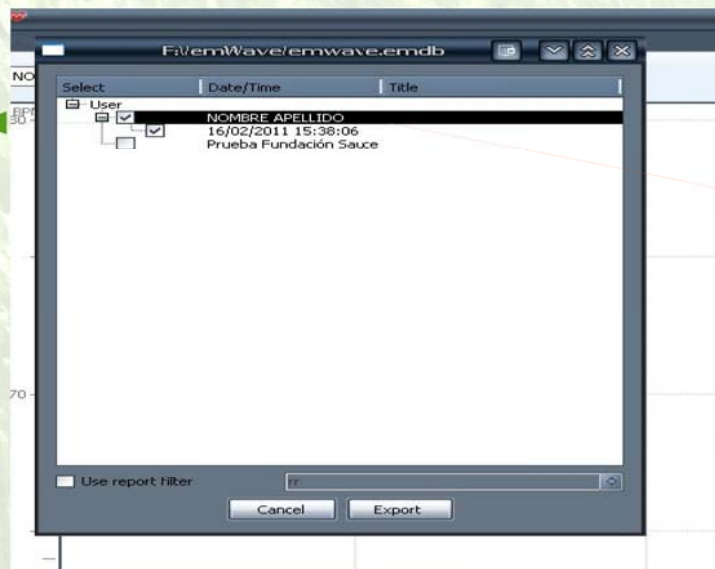
Si deseáramos **importar o exportar una sesión** para poder verla en otro ordenador, guardarla en un pendrive, etc.. deberíamos seguir los siguientes pasos:

Para **exportar** una sesión:

1- Nos dirigimos en la opción de la barra superior en la izquierda, con el nombre FILE (archivo), seleccionamos allí y luego donde figura EXPORT SESION (exportar sesión) .

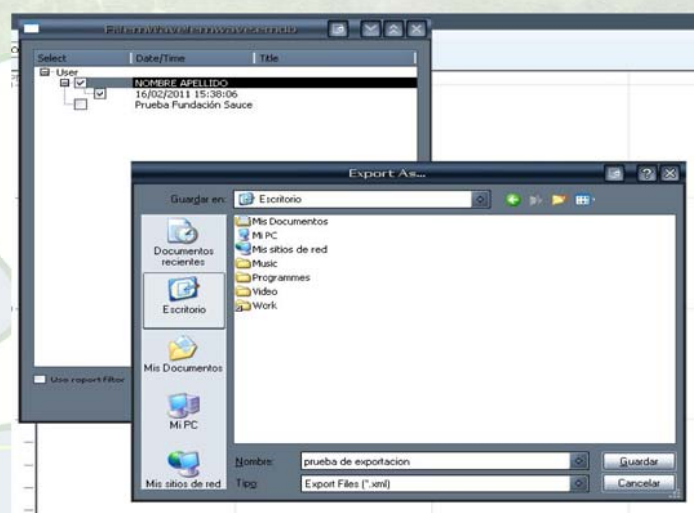
2- Abrimos el usuario que deseáramos exportar la sesión presionado en el icono + que nos encontramos a la izquierda del nombre y seleccionamos la sesión que deseamos exportar, y cliqueamos en export (exportar) .

Sesión
Seleccionada



Usuario Seleccionado

3- Una vez ya le hemos presionado en EXPORT nos saldrá un recuadro con el nombre Export As.. (exportar a...) y seleccionamos la carpeta, CD, pendrive, etc... donde queramos introducir la sesión.





INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit

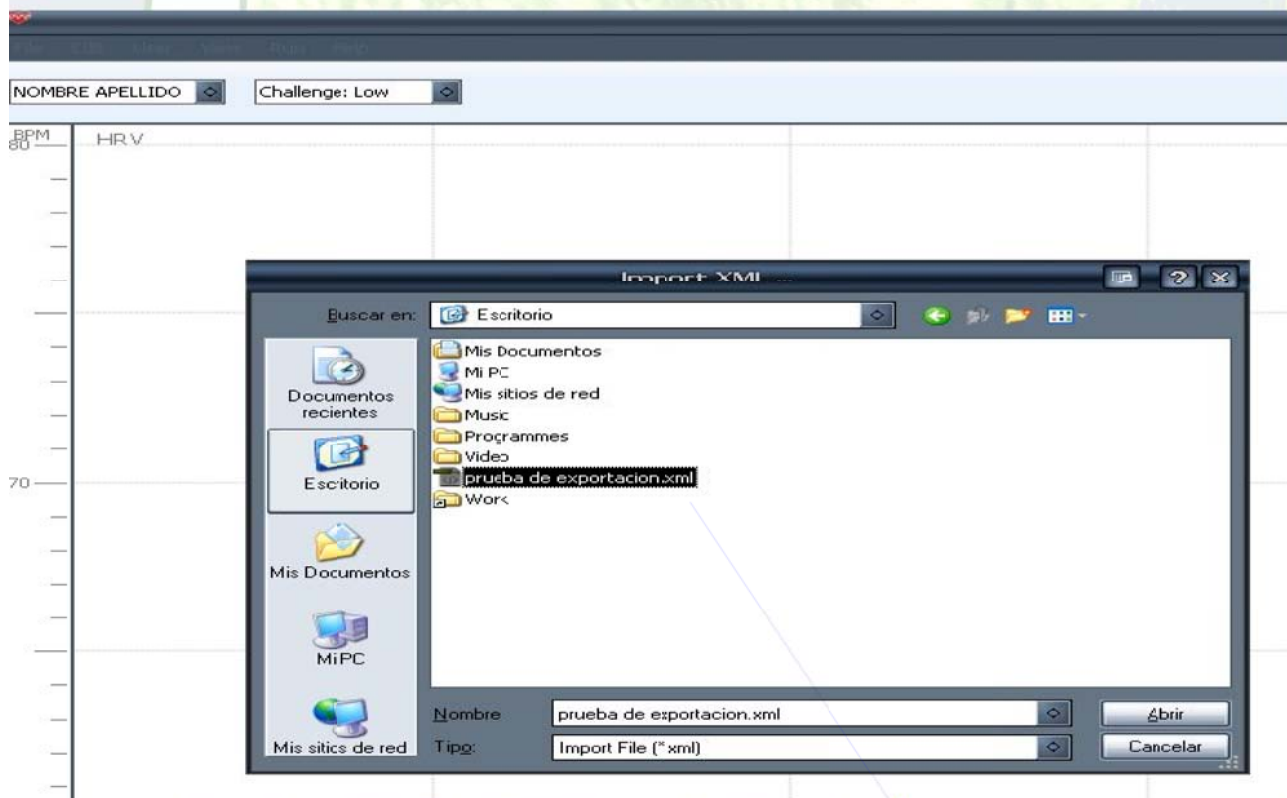


www.fundacionsauce.org

Para **Importar** una sesión:

1- Nos dirigimos en la opción de la barra superior en la izquierda, con el nombre FILE (archivo), seleccionamos allí y luego donde figura IMPORT SESION (importar sesión) .

2- Se nos abrirá un cuadro en el cual tendremos que buscar donde hemos guardado o donde se encuentra la sesión que quisiéramos importar, seleccionarla, abrirla y la podremos tener en sesiones guardas en nuestro EmWave.



Sesión que deseamos importar



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit

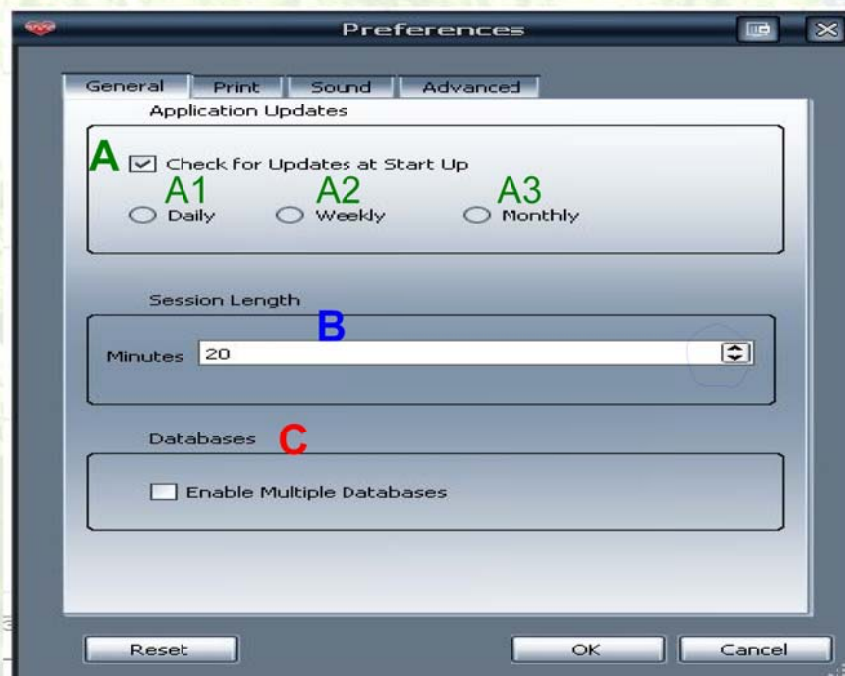


www.fundacionsauce.org

PREFERENCIAS

Otra opción que nos ofrece el sistema son las preferencias por defecto. Para entrar en ellas debemos:

Seleccionamos la opción, de la barra superior a la izquierda, con el nombre EDIT (edición) y seleccionamos la opción de PREFERENCES (preferencias). Seleccionando esta opción nos saldrá una pantalla con cuatro pestañas de diferentes preferencias, las cuales son:



1 General: aquí nos ofrece 3 opciones diferentes. La opción **A** es la que nos busca las actualizaciones al iniciar el programa, la opción **A1** es diaria, la **A2** es semanal y la **A3** es mensual. La opción **B** es la duración en minutos de la sesión, con las flechas de la derecha subiremos o bajaremos los minutos de las sesiones. La opción **C** no está disponible es esta versión, funcionará mas adelante.



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

2 Print (imprimir): Esta pestaña nos da la opción de personalizar el sistema para cuando queramos imprimir nos salga con nuestro datos.

Name- Nombre

Company- Empresa

Adress- Dirección

City- Ciudad

State/zip/Country- Comunidad/ código postal/ País

Phone- teléfono

Email- Correo Electrónico

Fax

Una vez terminado seleccionamos OK. Si queremos reiniciar la información debemos seleccionar Reset.

Preferences

General Print Sound Advanced

Header Setup

Name

Company

Address

City

State/Zip/Country

Phones/Email

(Optional Description)

Phone

Email

Fax

Reset OK Cancel



INSTITUTE OF HEARTMATH®

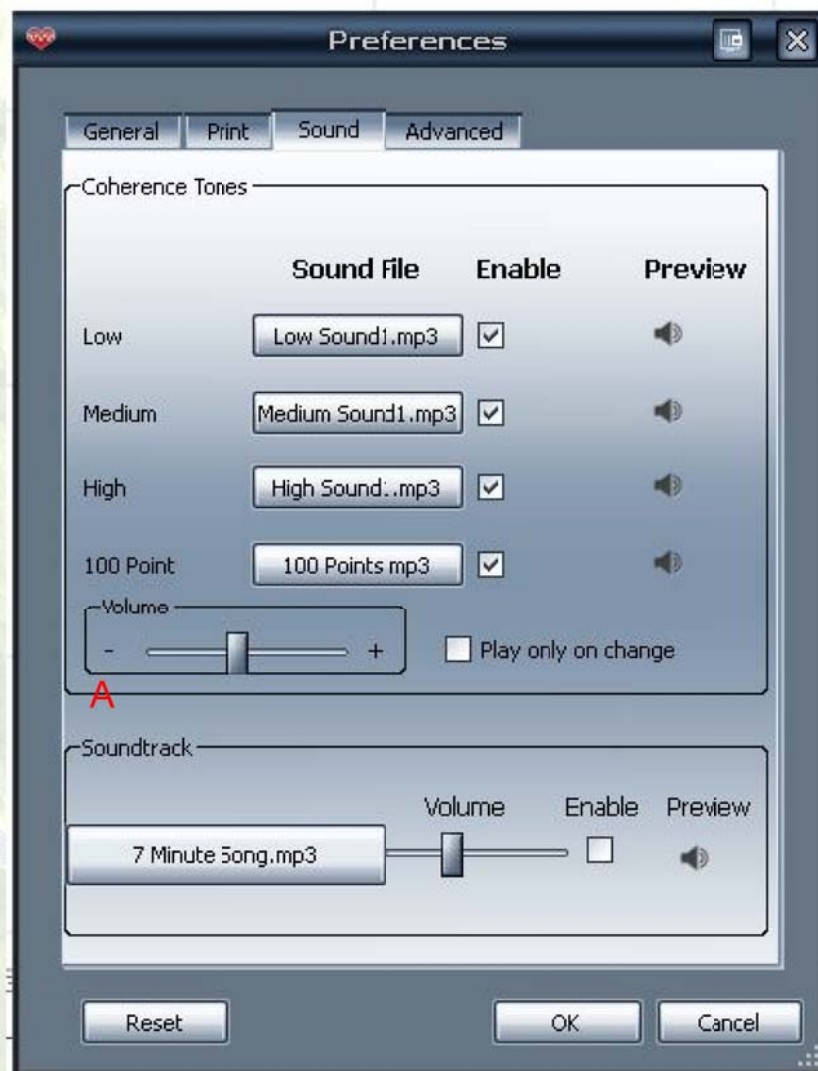
Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

3 Sonidos: Nos encontramos con la opción de sonido LOW la cual cuando pasamos a estado de coherencia (barra verde estado de coherencia) escucharemos el sonido por defecto, otro sonido cuando pasemos al grado Medium (barra azul) y un sonido diferente para el nivel High (barra roja). Así mismo nos encontraremos con otro sonido cuando tengamos el 100% de cualquiera de alguna de las tres barras. Estos sonidos se pueden quitar, omitiendo el tic en la opción Enable (permitir), también podríamos escuchar el sonido en la opción de Preview.



Si queremos agregar nuestros propios sonidos debemos clicar en la opción A la que se llama 7 Minute Song. Una vez seleccionamos ahí nos saldrá la siguiente pantalla:



INSTITUTE OF HEARTMATH®

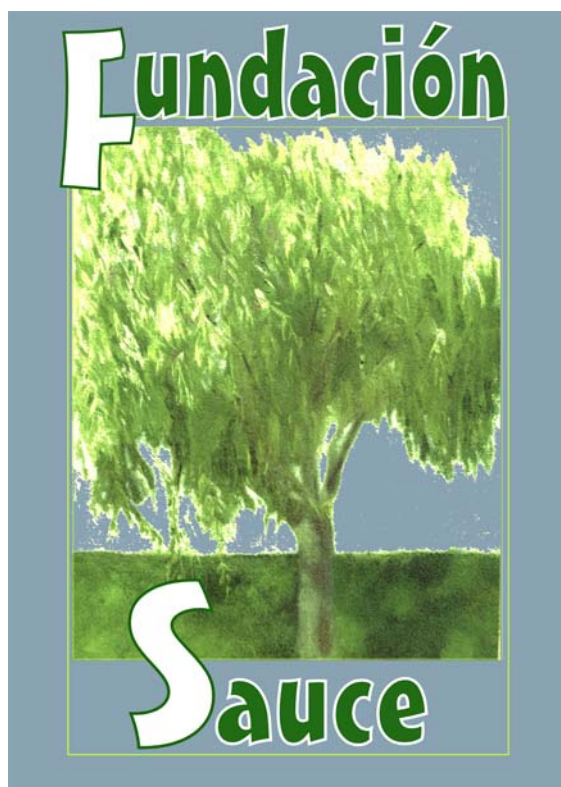
Connecting Hearts and Minds

IHM is a tax exempt 501(c)(3) nonprofit



www.fundacionsauce.org

Cursos de Coherencia Cardíaca en la Fundación Sauce



- Cursos para particulares
 - Cursos para empresas
 - Cursos para profesionales
- Psicólogos, Psiquiatras, Médicos, Terapeutas Naturales etc.

Más información en www.coherenciacardiaca.es