



Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague Ver Opciones

SESIONES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO EN EL MUNDO VIRTUAL



• Gloria Balague Ph.D.
• Sept 09 2020



SOLCPAD

Configuración del audio Chatear Levantar la mano Salir

Marcelo Roffé

1

La presenta el Lic. Marcelo Roffe a la Dr. Gloria Balague.

El padre de Gloria era medico ginecólogo especialista en deporte y Gloria siguió su huella en Barcelona. Nació en Barcelona. Vivió 39 años en USA...


CV ...

Grabando

Antes de comenzar la sesión ...

. Sabemos que la tecnología falla! Antes de comenzar veamos algunas ideas para que nos comuniquemos bien:

- Asegúrense de estar en un sitio tranquilo, donde puedan hablar y escuchar bien
- Prepararse por si la Plataforma se cae: Instalar todos mas de una (Google Meets, WebEx, Microsoft Teams) y tener un Plan B.
- Reduzcan al mínimo las distracciones de teléfono, mensajes, etc.
- Preséntense a medida que se unen al grupo
- Micrófono cerrado cuando no estén hablando
- Participen, pregunten usando la opción de Chatbox/ Notas
- Usen la taza de café cuando se ausenten
- Usen los emojis para indicar como se sienten!



Gloria Balague

2

Grabando

Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague

Ver Opciones

TIEMPOS DIFERENTES

- No tenemos marco de referencia! No sabemos como van a ir las cosas y nunca hemos estado en esa situación = Ansiedad.
- El confinamiento no es una vacación!!
- DUELO : Todos hemos perdido algo: Escriban lo mas importante que han perdido. Tenemos que reconocer esto.
- OPORTUNIDAD: Incluso aqui hay una oportunidad. Que han tenido que no hubiesen tenido en circunstancias normales? Anoten eso tambien!

Gloria Balague

2

...hay un duelo que hacer, todos hemos perdido algo ... esto hay que reconocerlo.

Es la realidad y la realidad es que hay una perdida, después de reconocer esto tenemos que ver las oportunidades que tenemos ahora que no hubiéramos tenido.

Zoom Seminario web


Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague

Ver Opciones

Grabando

COMO ESTAMOS AHORA?

- Desanimados?
- Cansados de reuniones por zoom?
- Un poco deprimidos?
- Algo ansiosos?
- Preocupados/as por la temporada?
- Que va a pasar con las competiciones internacionales ?



Chat del seminario web de Zoom

De DAVID CA... a Todos los panelistas y participantes:
Saludos desde Perú!

De mí para Todos los panelistas y participantes:
buenas tardes

Enviar a: Todos los panelistas y participantes

Los panelistas y otros participantes pueden ver su texto

Salir

Configuración del audio

Chatear Levantar la mano

46%

17:29 9/9/2020

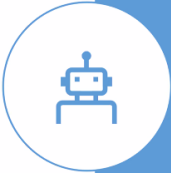
Grabando

Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague

Ver Opciones

MIRANDO AL FUTURO

- No vamos a volver a lo que era. Habrá un nuevo "Normal" y no sabemos que será.
- Ahora, más que nunca, debemos **CONTROLAR** lo **CONTROLABLE**.
 - Que puedes controlar? Escribe por lo menos 4 cosas
- Establece objetivos **controlables** para la semana, el mes, la temporada....



3

Grabando

Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague



- 1- MENSAJE
- 2- PUBLICO
- 3- DISTRIBUCION

ELEMENTOS DE BUENA COMUNICACION

Claridad del mensaje, quien es el publico que lo va escuchar, como lo voy a distribuir, como vamos a dar ese mensaje.

Mensaje sobre algo que me importa, lo entiendo, se lo que debo hacer y me siento capaz de hacerlo.

Lo tenemos que dar de una manera que se pueda aplicar y que se pueda entender y que les transmita confianza, es decir que se sientan capaces de cambiar.

Es mas difícil conectar on line, si pasaste por muchas cosas ... también podés pasar la pandemia.

Para un mensaje que genere cambio: regla de 3 : Repetir el mensaje tres veces. La primera Preparandoles: Voy a hablar de X

La segunda Explicando X

La tercera al final, Recordandoles : Hablamos hoy de X

.Preparar, decir, recordar

Zoom Seminario web

Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague

Ver Opciones

Grabando

COMUNICACION EN GRUPOS EN EL MUNDO VIRTUAL

- Normas de privacidad y respeto individual
- Saluda y reconoce a cada uno o a cada grupo (porteros, defensa..) si individual no es posible
- Prestar atención es mas difícil: Acorta las explicaciones, recuérdales el objetivo
- Mensaje Claro: (Regla de 3: Prepara, Di, Recuerda)

Chat

Levantar la mano

Salir

Configuración del audio

52%

17:36 9/9/2020

Salones de discusión tienen que ser preparados. Si no nos arriesgamos a reforzar subgrupos.

Zoom Seminario web

Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague

Ver Opciones

Grabando

Grupos en Mundo Virtual II

- Usa los salones de discusión (prepara los antes)
- Manda preguntas que han de contestar antes de la sesión
- Pide respuestas individuales por comentario o chat
- Importante que percibas quien no ha intervenido en nada y mandes luego un mensaje individual.

Chat

Levantar la mano

Salir

Configuración del audio

56%

17:40 9/9/2020

Si no participa alguien, nos está enviando un mensaje muy importante. Hay que llamarlo y preguntar como esta y porque no participa.

Zoom Seminario web

Unidad está viendo la pantalla de Gloria Balague


Ver Opciones

Grabando

Sessions Individuals II

- Empezar siempre preguntando si hay privacidad, si hay alguien cerca, etc.
- Se requiere un poco mas de estructura: Agenda (De que quieres que hablemos, que quiero abordar yo hoy, de todo, que nos parece lo mas esencial por si no hay tiempo)
- No olvidar la importancia del silencio pero recordar que algunos tienen mayor nivel de ansiedad en ese medio y lo toleran menos!
- Resúmenes por tema, y un sumario final que lleve a los puntos de acción.

A Conversation ...



Chatear Levantar la mano

61% 17:45 9/9/2020

Tiene que terminar con un acuerdo

Zoom Seminario web

Unidad está viendo la pantalla de Gloria Balague

Ver Opciones

Grabando

Estructurar la Sesión con Preguntas Abiertas – El Modelo GROW

- **G** – Goal: Que es lo que haría esta sesión útil para ti? Que temas/cuestiones son los mas importantes para ti ahora? Que información/herramientas te gustaría tener?
- **R**- Realidad: Cual es la situación ahora? Quienes son las figuras que tienen impacto? Cuando ocurre? Consecuencias de tus respuestas?
- **O**- Opciones: Que podrías hacer diferente? Que mas? Quien podría ayudarte? Cuando seria oportuno?
- **W**- Will (Compromiso)- Que vas a hacer después de esta conversación? Que vas a probar? Como vas a hacerlo. Plan?

Chatear Levantar la mano

63% 17:48 9/9/2020

1. Goal = objetivo
2. Realidad: Que es lo que ocurre, cuando, como, quien interviene. Saber con toda claridad la situación que se quiere cambiar.
3. Opciones: esto se centra en controlar lo controlable...Fijarse en lo que se puede hacer, no en las barreras
4. Will =Compromiso: Hay que terminar la sesión con un compromiso claro de acción basado en las opciones anteriores. Es posible que no se pueda llegar a todo en una sesión, entonces el compromiso seria pensar en algo concreto y relevante durante la semana y seguir en la sesión siguiente.

Zoom Seminario web


Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague

Ver Opciones

Grabando

El otro lado del espejo

- Van a observar cada detalle del medio si es nuestra casa. Prepararse, hacer una prueba y examinarla
- La menor fluidez e interacción nos obliga a un foco mas intenso y a la vez estamos observándonos a nosotros mismos mas. FATIGA! (No es tan reforzante y nos agota)
- A veces el/la deportista tiene mas privacidad usando el teléfono porque puede estar en un parque, el campo de juego vacío, etc. Si la casa o familia es un problema eso son indicaciones.



Configuración del audio

Chatear Levantar la mano

Salir

67% 17:53 9/9/2020

Importancia de cuidarse los psicólogos!

Que has echado de menos ¿? Preguntar por separado y que lo envíen por escrito.

Zoom Seminario web


Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague

Ver Opciones

Grabando

FINAL DE LA SESION

- Al final asegúrate de que hay un compromiso de acción claro: Qué vamos a hacer antes de la próxima sesión? En qué hemos quedado?
- Pide feedback individual : Con qué te has quedado de la sesión de hoy? Qué usaras? Qué has echado de menos?



75% 18:01 9/9/2020

¿Qué es lo controlable?

Que se enfoque en lo puede hacer y no en lo que no puede hacer.

Cuales son las cosas que ustedes pueden mejorar ¿y que puedes hacer esta semana para mejorar esto?

Desencriptación ...Sensibilizar

Lo controlable es lo que vos podes hacer en el día...

Aunque sea realista a veces no es controlable.

Gloria Balague – 09/09/2020

Gloria dice que es bueno dar tareas.

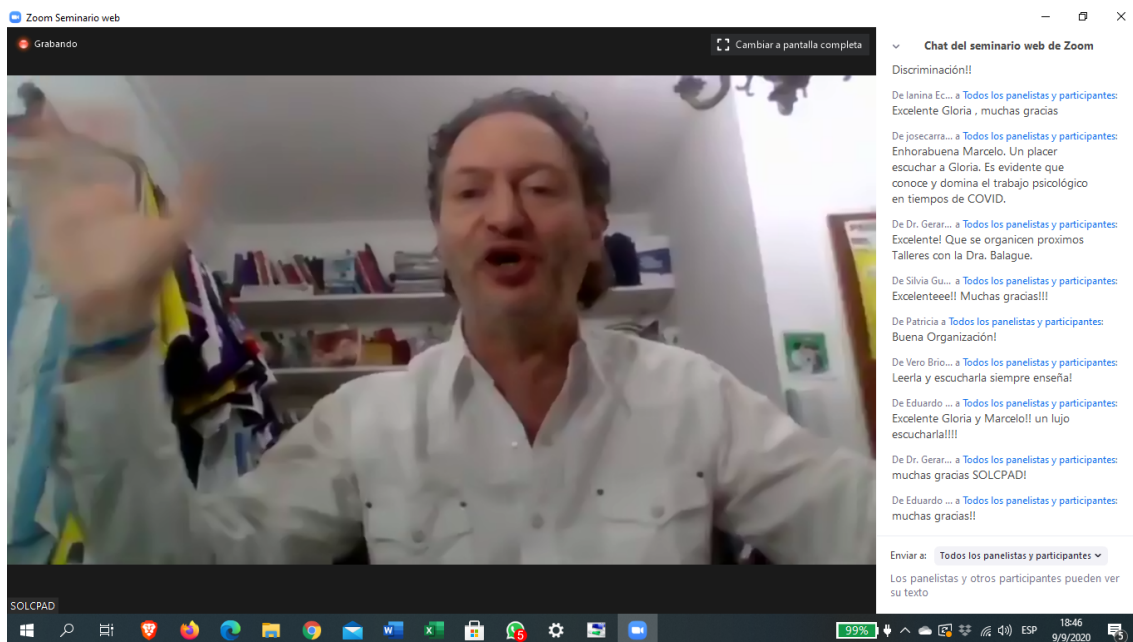
La incertidumbre es peor que el confinamiento, peor que el encierro.

Siempre va a ser imperfecto y va a producir ansiedad.

Vamos a prepararnos porque en algún momento vamos a volver.

Efectivamente estamos metidos en un agujero, reconocer esto y sabemos lo que funciona y no funciona, y podemos ver que es lo que podemos saber más.

7



The screenshot shows a Zoom Webinar window titled "Zoom Seminario web". The main video area displays a man with dark hair and a beard, wearing a blue shirt, who appears to be the host or a participant. Below the video, there's a toolbar with icons for chat, hand raising, and other controls. On the right side, a sidebar titled "Chat del seminario web de Zoom" lists messages from participants. At the bottom, the Windows taskbar is visible with various application icons.

Zoom Seminario web

Cambiar a pantalla completa

Chat del seminario web de Zoom

- De Josecarra... a Todos los panelistas y participantes:
Enhorabuena Marcelo. Un placer escuchar a Gloria. Es evidente que conoce y domina el trabajo psicológico en tiempos de COVID.
- De Dr. Gerar... a Todos los panelistas y participantes:
Excelente! Que se organicen proximos Talleres con la Dra. Balague.
- De Silvia Gu... a Todos los panelistas y participantes:
Excelenteee!! Muchas gracias!!!!
- De Patricia a Todos los panelistas y participantes:
Buena Organización!
- De Vero Brío... a Todos los panelistas y participantes:
Leerla y escucharla siempre enseña!
- De Eduardo ... a Todos los panelistas y participantes:
Excelente Gloria y Marcelo!! un lujo escucharla!!!!
- De Dr. Gerar... a Todos los panelistas y participantes:
muchas gracias SOLCPAD!
- De Eduardo ... a Todos los panelistas y participantes:
muchas gracias!!
- De M.P.D. A... a Todos los panelistas y participantes:
Mil gracias !!
Excelente!!

Enviar a: Todos los panelistas y participantes ▼

Los panelistas y otros participantes pueden ver su texto

OneCampus Webinar

Configuración del audio

Chatear Levantar la mano Salir

Windows taskbar: 99% battery, 18:46 9/9/2020, system tray icons.