

The screenshot shows a video conference interface. On the left, there is a presentation slide with the following text:

SESIONES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO EN EL MUNDO VIRTUAL

Below the text is a logo for SOLCPAD, featuring a stylized orange and green figure above a Greek letter Psi (Ψ). To the right of the slide is a video call window showing a man named Marcelo Roffe. The video call interface includes a small circular icon with the number '1' in the top right corner. At the bottom of the screen are standard video conference controls: 'Configuración del audio', 'Chatear' (chat), 'Levantar la mano' (raise hand), and a red 'Salir' (exit) button.

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 ...

The screenshot shows a video conference slide with the title 'Antes de comenzar la sesión ...'. Below the title is a list of tips:

- Sabemos que la tecnología falla! Antes de comenzar veamos algunas ideas para 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.
- Reduczcan al mínimo las distracciones de teléfono, mensajes, etc.
- Preséntense a medida que se unen al grupo
- Micrófono cerrado cuando no estén hablando
- Participen, pregúnten usando la opción de Chatbox/ Notas
- Usen la taza de café cuando se ausenten
- Usen los emojis para indicar como se sienten!

To the right of the text is a large orange graphic of a person's head wearing headphones and looking at a computer monitor with a play button icon on it. In the top right corner of the slide is a video call window showing a woman named Gloria Balague. The video call interface includes a small circular icon with the number '2' in the top right corner. At the bottom of the screen are standard video conference controls: 'Grabando' (recording), 'Chatear' (chat), and a red 'Salir' (exit) button.

The screenshot shows a Zoom video call interface. At the top, it says "Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague" and "Ver Opciones". In the top right corner, there is a small video thumbnail of Gloria Balague. The main content area features a white slide with the title "TIEMPOS DIFERENTES" in large, bold, black capital letters. To the right of the slide is a blue sidebar containing a list of bullet points:

- 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 vacacion!!
- 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!

...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.

The screenshot shows a Zoom video call interface. At the top, it says "Zoom Seminario web" and "Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague". In the top right corner, there is a small video thumbnail of Gloria Balague. The main content area features a white slide with a blue header containing the text "COMO ESTAMOS AHORA?". Below the header is a list of bullet points:

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

To the right of the list is a black silhouette of a person sitting at a desk, looking down. On the far right of the screen, there is a "Chat del seminario web de Zoom" window showing a message from "DAVID CA..." to "Todos los panelistas y participantes: Saludos desde Perú!" and another message from "De mí para Todos los panelistas y participantes: buenas tardes".

The screenshot shows a video call interface with a recording indicator ('Grabando') at the top left. A green bar at the top center says 'Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague' and 'Ver Opciones'. In the top right, there's a small video window of Gloria Balague. The main content area has a blue vertical bar on the right. The title 'MIRANDO AL FUTURO' is at the top. Below it is a list of bullet points:

- No vamos a volver a lo que era. Habrá un nuevo "Normal" y no sabemos qué 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....

A circular icon with a robot head is positioned in the middle-right area.

The screenshot shows a video call interface with a recording indicator ('Grabando') at the top left. A green bar at the top center says 'Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague' and 'Ver Opciones'. In the top right, there's a small video window of Gloria Balague. The main content area features a teal background with silhouettes of people and various communication-related icons like a lightbulb, a gear, a magnifying glass, and a speech bubble. The title 'ELEMENTOS DE BUENA COMUNICACION' is on the right. To its left is a list of three items:

- 1- MENSAJE
- 2- PÚBLICO
- 3- DISTRIBUCIÓN

Claridad del mensaje, quién es el público que lo va a escuchar, como lo voy a distribuir, cómo 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 más difícil conectar en línea, 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

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: Acorra las explicaciones, recuérdales el objetivo
- Mensaje Claro: (Regla de 3: Prepara, Di, Recuerda)

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

Grupos en Mundo Virtual II

- Usa los salones de discusión (prepáralos 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.

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

The screenshot shows a Zoom video call interface. At the top, there's a header bar with the text "Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague" and "Ver Opciones". Below the header is a video thumbnail of a person named Gloria Balague. On the far left, there are three small circular icons: a person, a shield, and a red circle with a white dot. Next to these icons is the text "Grabando". The main content area has a blue header bar with the title "Sessions Individuals II". Below the title is a bulleted list of tips:

- 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.

On the right side of the slide, there is a cartoon illustration of two people facing each other, with a thought bubble between them containing various social media and communication icons like YouTube, Twitter, Facebook, and email. A small number "5" is visible in a circle at the top right corner of the slide. The bottom of the screen shows the Windows taskbar with various pinned icons and system status indicators.

Tiene que terminar con un acuerdo

Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague

Ver Opciones

Gloria Balague

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?

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.

The screenshot shows a Zoom video call interface. At the top, it says "Zoom Seminario web" and "Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague". There is a "Ver Opciones" button. In the center, there is a small video thumbnail of Gloria Balague. Below the thumbnail, the text "Gloria Balague" is displayed. On the left side of the slide, there is a circular icon with a person's face and the number "6". The main content of the slide is titled "El otro lado del espejo" and contains a bulleted list of points. To the right of the text is a circular graphic of a person holding a white circle over their face. At the bottom of the slide, there are buttons for "Configuración del audio", "Chatear", and "Levantar la mano". The bottom of the screen shows a Windows taskbar with various icons and system status.

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.

Importancia de cuidarse los psicólogos!

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

The screenshot shows a Zoom video call interface. At the top, it says "Zoom Seminario web" and "Usted está viendo la pantalla de Gloria Balague". There is a "Ver Opciones" button. In the center, there is a small video thumbnail of Gloria Balague. Below the thumbnail, the text "Gloria Balague" is displayed. On the left side of the slide, there is a circular icon with a person's face and the number "6". The main content of the slide is titled "FINAL DE LA SESION" and contains a bulleted list of points. To the right of the text is a diagram showing a central computer monitor connected to three smaller monitors, each displaying a person's face. At the bottom of the slide, there are buttons for "Configuración del audio", "Chatear", and "Levantar la mano". The bottom of the screen shows a Windows taskbar with various icons and system status.

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?

¿Qué es lo controlable?

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

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

Descriptación ...Sensibilizar

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

Aunque sea realista a veces no es controlable.

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.

Gloria Balague

Configuración del audio ▾

Grabando

Chatear Levantar la mano Salir

Zoom Seminario web

Cambiar a pantalla completa

Chat del seminario web de Zoom

Discriminación!!

De Iarina Ec... a [Todos los panelistas y participantes](#): Excelente Gloria , muchas gracias

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](#): Excelente!!! Muchas gracias!!!

De Patricia a [Todos los panelistas y participantes](#): Buena Organización!

De Vero Brio... 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!!

Enviar a: [Todos los panelistas y participantes](#) ▾

Los panelistas y otros participantes pueden ver su texto

SOLCPAD

Windows taskbar icons: search, browser, email, calendar, file explorer, powerpoint, excel, google drive, settings, etc.

