

TELESALUD PARA TERAPIA DE GRUPO (INSTRUCCIONES DE ZOOM)



¿Qué es Zoom?

Community Reach Center utiliza Zoom como el software para proporcionar servicios a través de telesalud. Zoom es una aplicación de tele-video y pantalla compartida para portátiles, computadoras, tabletas, y teléfonos inteligentes. El producto Zoom que utiliza Community Reach Center para sus sesiones de telesalud tiene licencia privada y cumple con HIPAA para garantizar la confidencialidad y la seguridad.

Paso 1: Requisitos de Equipo y Red

Equipo

- Asegúrese de tener una cámara, altavoces y micrófono conectados (o integrado) a su aparato y que trabajen. Si no está seguro acerca de audio y video, haga clic en "Configuraciones" en la pantalla de la aplicación Zoom, que le permitirá probar audio y video.
- Zoom también se puede usar en teléfonos inteligentes. Puede descargar la aplicación Zoom en su teléfono a través de la tienda de Apple, Google o Android.
- Google Chrome es el mejor navegador de Internet para usar con Zoom. Evita Internet Explorer.

El Ancho de Banda

- Las sesiones de video con Zoom pueden usar una cantidad considerable de datos. Se le recomienda usar el Wi-Fi. Si no tiene un plan de datos ilimitados, tenga cuidado con los costos de uso excesivo. *

Paso 2: Conectando

Conectando a una cita de Zoom desde un navegador

- En un navegador, vaya a <https://zoom.us/join>. Ingrese la ID de la reunión y contraseña proporcionada por el anfitrión y haga clic en Unirse a la Reunión. Las ID de las reuniones tienen entre 9 y 11 dígitos (p. Ej. 7333443456). Si Zoom aún no está instalado, se instalará automáticamente (haga clic en Ejecutar cuando se le solicita) y luego se conecta a la reunión automáticamente.
- También hay una función que le permite iniciar Zoom desde un navegador en lugar de instalar la aplicación. Cuando hace clic en el enlace y se una a la reunión, en lugar de hacer clic en "ejecutar" habrá un pequeño enlace en la página que dice "comenzar desde el navegador". Puede hacer clic en ese enlace para omitir la descarga.

Conectando a una reunión de Zoom usando un enlace

- Haga clic en el enlace proporcionado (por ejemplo: <https://zoom.us/j/7333443456>). También necesitará ingresar la contraseña. Si Zoom aún no está instalado, se instalará automáticamente (haga clic en ejecutar cuando se le solicita) y luego se conecta a la reunión automáticamente.

Conectando a una reunión de Zoom con la aplicación Zoom

- Inicie la aplicación Zoom (por ejemplo, desde el menú Inicio de Windows). Haga clic en Unirse y proporcione la ID de la reunión y contraseña proporcionada por terapeuta grupal.

Conectando desde un teléfono o tableta

- Descargue la aplicación Zoom en su teléfono o tableta. Si tiene dificultades para utilizar Zoom en el teléfono o la tableta, visite el sitio web de Zoom para obtener más información sobre cómo descargar la aplicación (www.zoom.us) en su teléfono o tableta.

Llamando por teléfono

- Zoom proporciona números de teléfono para llamar a una reunión solo por teléfono. Muchos son números de larga distancia y pueden generar los cargos correspondientes. Deberá ingresar el ID y la contraseña de la reunión.

Qué esperar al unirse a un grupo en Zoom

- Su terapeuta grupal se comunicará con usted para proporcionarle su ID y contraseña de la reunión. Si no tiene estos datos, no podrá unirse al grupo.

Su ID de reunión y contraseña para ese grupo no cambiarán

- Una vez que tenga la ID y la contraseña de la reunión para su grupo, será la misma cada semana. Cada grupo tiene una ID y contraseña de reunión específica, pero permanecerá igual mientras dure el grupo.

Se unirá a través de una función de sala de espera

- Cuando ingresa al grupo, entrará en una "sala de espera". El facilitador del grupo le trasladará a la sala de grupo una vez que hayan verificado que está en el grupo correcto.

Etiqueta del grupo en Zoom

Respetar la privacidad

- Es importante que se respete la privacidad de todos en la reunión. Por favor no se una al grupo en un espacio público o donde otros en su hogar podrían escuchar al grupo. Toda la información compartida durante la reunión debe permanecer 100% confidencial.

Vista de pantalla

- Cuando está en el grupo, su pantalla tiene diferentes opciones de visualización. "Con la "vista de galería" podrá ver en su pantalla a cada miembro del grupo que ha iniciado sesión. "Vista de Orador" indica que solo verá la pantalla de la persona que está hablando en ese momento.
- En su computadora o portátil, puede cambiar entre la configuración de vista en la esquina derecha superior.
- En su teléfono o tableta, puede cambiar entre la configuración de vista deslizando la pantalla hacia la izquierda o hacia la derecha.

Silencie el micrófono a menos de que esté hablando

- Para asegurar el mejor audio y reducir cualquier distracción para los demás, silencie su micrófono a menos de que esté hablando. El líder del grupo puede silenciar su micrófono si es necesario.

Reduzca todo el ruido de fondo

- El ruido de fondo, como la música, el televisor, u otros sonidos, puede distraer. Por favor asegúrese de que no haya ruido de fondo que podría interrumpir el grupo.

Sea paciente con la conexión

- La conexión al internet puede ralentizarse ocasionalmente, causando demoras o períodos cortos de retraso. Sea paciente, la terapeuta grupal atenderá al problema para solucionarlo.

Confusiones de Telesalud

- Este es un formato nuevo para muchos de nosotros. Tendremos que ser pacientes, ya que puede haber momentos en los que hablamos unos encima de otros, o hablamos mientras estamos en silencio, o perdemos la conexión. Navegaremos por estos inconvenientes juntos!

Solución de Problemas

Mensajería

- Cuando está en una reunión de Zoom, puede escribir un mensaje para que otros en la sesión lo vean. Esto es útil si uno de ustedes no puede escuchar o ver al otro.

Desconexión

- Si se desconecta de su sesión durante la reunión de Zoom, vuelva a iniciar sesión con el mismo ID y contraseña de la reunión de Zoom.

Información Adicional

- Si desea más capacitación, hay videos disponibles para su revisión en <https://zoom.us>.

Soporte adicional

- Su terapeuta grupal está dispuesto a programar una breve llamada con usted para ayudarle con del proceso. No dude en buscar este apoyo si es lo requiere.