



Tema de conexión

Facilitar *Nuevos Comienzos* en línea

INFORMACIÓN GENERAL

Si su grupo no se puede reunir en persona o si quiere alcanzar a más personas, ofrecer *Nuevos Comienzos* en línea puede ayudar a las personas a vivir bien con diabetes desde cualquier lugar. Participar en un grupo de apoyo en línea es una excelente opción para las personas que vivan en áreas rurales o remotas, no tengan acceso constante a transporte, no puedan dejar sus hogares debido a problemas de salud y seguridad, o tengan horarios muy ocupados y se les haga difícil asistir a sesiones en persona. Este “Tema de conexión” le dará las herramientas para facilitar *Nuevos Comienzos* a través de sesiones en línea.

☆ PUNTOS CLAVE

- **Ofrecerlo en línea puede ayudarle a mantener la participación del grupo.** Facilitar *Nuevos Comienzos* a través de videoconferencia puede ser una opción cuando no sea seguro o sea difícil hacerlo en persona. También puede ser una opción si quiere incluir a personas con problemas de transporte u otras limitaciones.

- **Será necesario investigar o probar distintas plataformas tecnológicas antes de elegir una.** Existen múltiples plataformas de videoconferencia disponibles para dirigir reuniones o grupos de conversación en línea. Cada plataforma ofrece distintas características y opciones de precios. Si forma parte de una organización más grande, puede que ya tengan una plataforma preferida que podría usar. De otro modo, puede a menudo solicitarle un demo o una prueba gratuita al proveedor de la plataforma antes de hacer una compra.
- **Necesitará orientar a los participantes sobre la tecnología nueva y adaptar las reglas básicas para grupo virtuales.** Necesitará comunicarse con los participantes antes de la primera sesión en línea y hacer una prueba de la plataforma. Es decir, hacer una prueba donde los participantes se conecten temprano, antes de que comience la sesión, u otro día antes de la primera sesión, para ayudar al grupo a usar la nueva plataforma tecnológica. La mayoría de las plataformas de videoconferencia también ofrecen un número de teléfono para quienes no puedan conectarse con video.
- **Las reglas básicas se pueden adaptar para reflejar el ambiente de un grupo virtual.** Esto incluye apagar el micrófono de la computadora o del teléfono cuando no esté hablando, decir su nombre antes de hablar (sobre todo por teléfono) y recordar que no todos tendrán o querrán usar una cámara. Puede decirles a los miembros del grupo que pueden añadir una foto suya a su perfil en la plataforma. O que le pueden enviar una foto para mostrar al comienzo de la sesión.
- **Las mismas habilidades de facilitación que ha desarrollado para sus sesiones en persona le ayudarán a dirigir grupos virtuales.** Aunque necesitará hacer ajustes para facilitar las sesiones a distancia, todavía tendrá que usar recursos para romper el hielo, puntos de partida para la conversación, actividades, etc. para mantener al grupo involucrado y encaminado.
- **En todo el material de *Nuevos Comienzos* encontrará consejos para ayudarle a transformar las sesiones en persona a sesiones virtuales.** Cada módulo tiene consejos para los grupos virtuales. Aun así, es poco lo que necesitará adaptar del contenido base de cada módulo para usarlo con grupos virtuales. También hay una plantilla de PowerPoint que podrá adaptar y usar para mostrar puntos de partida de conversaciones, contenido de los materiales e historias multimedia de los módulos de *Nuevos Comienzos*.
- **Puede que necesite compartir contenido por correo electrónico antes o después de una sesión.** Cuando no puedan estar juntos en persona para entregar materiales u hojas de trabajo, tendrá que enviar las hojas necesarias para la sesión por adelantado. También tendrá que enviar las hojas que queden de tarea para la próxima vez después de la sesión. Envíe estos documentos en formato de Microsoft Word o Google Doc para que sean fáciles de completar sin tener que imprimirlas. Puede enviar las evaluaciones después de la sesión mediante una herramienta de encuesta en línea. Hay muchas opciones gratuitas o de bajo costo para crear encuestas en línea. Nuevamente, puede que su organización ya tenga una herramienta que usa para recolectar comentarios de forma electrónica. O puede solicitar un demo o una prueba gratuita de una herramienta de encuesta en línea.



CÓMO ADAPTAR LAS ACTIVIDADES GRUPALES

En todos los módulos de **Nuevos Comienzos** hay actividades para que los miembros del grupo interactúen entre ellos, reaccionen a las historias compartidas, y más. Esta tabla incluye opciones para adaptar estas actividades para grupos virtuales.

TRABAJO EN PAREJAS

- Agrupe a los participantes en parejas. Ponga a cada pareja en una sala para sesiones de subgrupos en la plataforma de videoconferencia. Deberá asegurarse de que esta función esté disponible en la plataforma que elija.
- Considere dirigir una actividad estilo round robin donde todos se tomen un tiempo para pensar por su cuenta y luego compartan una o dos cosas con el grupo sobre el tema de conversación. Esto pueden hacerlo por audio/video o usando el chat (o ambos). Pero es importante no depender demasiado del chat ya que no querrá perder la conexión personal del audio/video.
- Haga que los miembros del grupo piensen sobre sus respuestas y luego como tarea conversen con un familiar o amigo. En la próxima sesión podrán compartir lo más significativo de su conversación.

HISTORIAS

- Envíe un correo electrónico con el enlace a los archivos de audio/video de las historias antes de que comience la sesión.
- Comparta su pantalla (*screen share*) durante la sesión y comparta las historias en audio o video. Asegúrese de compartir el audio de su computadora además de su pantalla o los participantes no escucharán el sonido.
- Si la historia es solo un audio, inserte el archivo en su Plantilla de PowerPoint de *Nuevos Comienzos* junto con las imágenes que lo complementen.
- Considere poner las historias que son solo texto —que podría ya haber compartido con los participantes— en una diapositiva en la Plantilla de PowerPoint de *Nuevos Comienzos* para cada módulo. O se puede grabar a usted mismo, a un colega o a un participante voluntario leyendo la historia antes de la sesión.

JUEGO DE ROLES

- Las actividades de juego de roles —que en persona se hubieran hecho en parejas— se podrían hacer en salas para sesiones de subgrupos. O usted podría contactar a los participantes con anticipación y pedir voluntarios para que participen en un juego de roles durante la sesión virtual.
- Pídale a un colega que grabe la actividad de juego de roles con usted por adelantado y luego muéstrela durante la sesión. Considere complementar el audio con imágenes en su plantilla de PowerPoint.
- Considere cambiar la actividad a un tipo de actividad sobre “qué harían ustedes” donde se les pide a voluntarios que compartan lo que harían en la situación determinada, si fueran la persona en la historia o actividad de juego de roles.

RECOLECCIÓN DE COMENTARIOS

- Durante toda la sesión, como después de una historia o de una actividad de juego de roles, puede usar la función de votación de su plataforma de videoconferencia para recolectar comentarios de los miembros del grupo. Esto permite hacer comentarios anónimos mediante preguntas de elección múltiple.
- Una pizarra virtual o la capacidad de escribir en un documento o en una diapositiva de PowerPoint son otras herramientas que podría usar con sus participantes para que la sesión en línea sea más interactiva y para recolectar opiniones sobre los temas conversados.
- Es importante que vea cuáles herramientas y funciones están disponibles en la plataforma y que practique antes de usarlas.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

La Hoja de trabajo para ser su propio mejor amigo es una actividad en el “Módulo 4: Gane confianza en usted mismo”, que puede adaptarse fácilmente para un grupo en línea:

- Envíe el enlace a la hoja de trabajo a través del chat para que sus participantes puedan acceder a la hoja de trabajo antes de comenzar la actividad. También puede enviarle al grupo la hoja de trabajo por correo electrónico antes de la sesión.
- Pídale a un voluntario que lea ejemplos de cómo ser su propio mejor amigo y su propio peor enemigo.
- Use la pizarra interactiva y pídale a los participantes que escriban un ejemplo para cada categoría.

Estas instrucciones son un ejemplo, pero puede adaptar estos pasos según su audiencia y el nivel de comodidad que usted tenga con la plataforma de videoconferencia.

RECURSOS

[Ofrecimiento a distancia: cómo llegar a las personas en casa con el programa de cambio de estilo de vida del National DPP](#) (solo en inglés). Este seminario web en inglés fue organizado por el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC. Los presentadores compartieron consejos y mejores prácticas para ofrecer programas de diabetes tradicionalmente en persona mediante videoconferencia. La información compartida sobre cómo elegir una plataforma y facilitar en línea puede aplicarse a *Nuevos Comienzos*.

[Guía para usar tecnologías de telemedicina en la educación y apoyo para el automanejo de la diabetes y en el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes](#) (solo en inglés). Este documento, disponible solo en inglés, ofrece orientación en lo que es necesario para implementar distintas tecnologías de telemedicina. También ofrece consideraciones específicas para cada tecnología. Los facilitadores de *Nuevos Comienzos* podrían encontrar útil la información sobre las herramientas tecnológicas.

[Consejos para facilitar grupos de apoyo de pares en línea](#) (solo en inglés) (Academia de Servicios de Pares [*Academy of Peer Services*]) La Academia de Servicios de Pares es una colaboración de la Asociación de Servicios de Rehabilitación Siquiátrica de Nueva York y la Facultad de Profesiones de la Salud de la Universidad de Rutgers (fundada por la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York). Esta comunidad de aprendizaje virtual ha compilado consejos y recursos para dirigir grupos de apoyo en línea de forma eficaz. Aunque no es específica de la diabetes, la información presentada se puede aplicar a grupos de apoyo de *Nuevos Comienzos*.