

# Usando Zoom para participar en retiros en línea

## Cómo entrar a Zoom; ya sea a un grupo de discusión o a una meditación virtual:

En las instrucciones del retiro que le mandamos por correo electrónico, habrá un enlace para “entrar” al retiro. Búsquelo y oprima en dicho enlace, para iniciar una sesión de Zoom, usando una computadora, teléfono, una tableta electrónica, o sencillamente, escribiendo el enlace en su “browser”.

Si su dispositivo electrónico no tiene el “app” de Zoom, siga las instrucciones que aparecerán entonces, para que usted pueda descargar la “app”. Usted tendrá que oprimir en la ventana que aparezca en ese momento para aceptar que se descargue Zoom en su dispositivo. Después que lo autorice, la “app” se descargará automáticamente. Durante el proceso de descarga, responda “Sí” a las preguntas que aparezcan. Usted no necesitará tener una cuenta en Zoom o proveer información personal para poder ingresar a la sesión de Zoom.

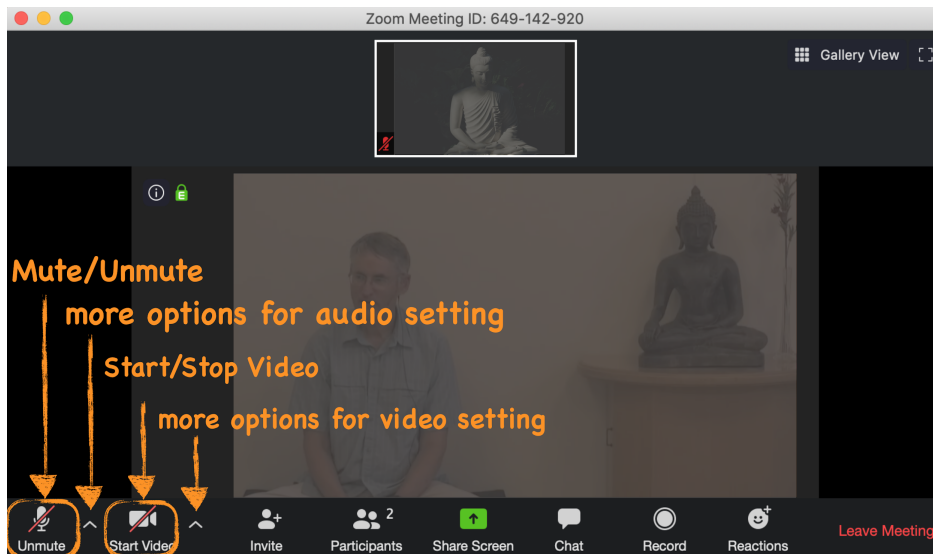
En la pantalla de “video preview,” oprima “Join With Video”. Esto le dará acceso a video.

- Oprima en “Join with Computer Audio”. Esto le dará acceso a audio.

## Navegando virtualmente las opciones de Zoom:

*Según mueva el “ratón” de su dispositivo electrónico en la pantalla de Zoom, aparecerán diferentes opciones:*

- “Mute/unmute” –silenciar o no, y “Stop/Start” Parar/Comenzar video. Estas dos opciones son las más que se usan.



- “Gallery/Speaker view”. Por favor, oprima en esta opción, para que se familiarice con la opciones de “Gallery view” y “Speaker view”.

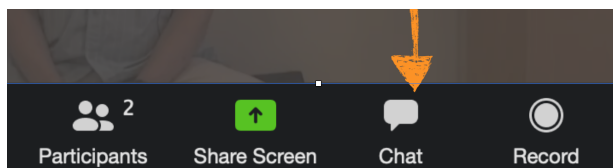
Encontrará el símbolo del cuadrado para la opción “Enter Full Screen” al lado de “Gallery/Speaker View”. Salga de “Full Screen” oprimiendo “Esc”, u oprimiendo en el símbolo del cuadrado nuevamente.



- **Para no verse así mismx, tiene la opción de “Hide Self”**. Puede encontrar “Hide Self”, si oprime en los tres puntitos consecutivos. Coloque el cursor en su propia imagen, ya sea en su imagen la cual aparecerá usando “Gallery” o “Speaker View”.



- Cuando está en “**Gallery View**”, usted puede usar la opción “**Pin a video**”, para que la pantalla de Zoom mantenga fija la imagen de lxs maestrxs o de la sala de meditación virtual. Mientras esté en **Gallery View**, coloque el cursor sobre la imagen deseada, oprima en los tres puntitos consecutivos y escoja “pin video”.
- **Chat window** (símbolo en la parte de abajo de su pantalla). Oprima para abrir la ventana de “chat” y pueda escribir mensajes. Una vez escriba el mensaje oprima “Return” para mandarlo. Vuelva a oprimir el símbolo para cerrar la ventana.



- Cuando quiera decir o preguntar algo mientras esté en la sesión de Zoom, puede usar la opción de alzar la mano “**Raise hand**”. Oprima en el símbolo que dice “Participants” (está más o menos en el medio de la parte de abajo de la pantalla. Oprima una vez para abrir esta ventana; oprima de nuevo para cerrarla). Cuando abra esta ventana, verá la lista de los participantes en la parte derecha, y en la parte de abajo de dicha ventana a la izquierda, el primer símbolo que verá será el de una mano. Cuando oprima en la mano, verá el símbolo de la mano en donde está su imagen.

### **Saliendo de la sesión de Zoom (meditación virtual o grupo de discusión de la práctica):**

- Oprima “Leave Meeting” en la parte de abajo, a la derecha de la pantalla, donde está el menú de Zoom; o cierre la ventana.

### **Cambie su nombre cuando entre a la sesión de Zoom:**

Mientras esté participando en el retiro, por favor recuerde que lxs maestrxs dependen del nombre que aparezca con la imagen suya, para dejarlx entrar en los grupos de discusión de la práctica. Le agradecemos que se asegure que su nombre completo aparece correctamente en la pantallita de su imagen.

- Escenario 1 – si no tiene una cuenta de Zoom, tendrá que salir/terminar su participación en la sesión. Abra la “app” de Zoom, y oprima “Join a Meeting”. Se le pedirá que escriba el “meeting ID”. Su nombre deberá aparecer en la segunda línea. Debajo de esta línea, encontrará el encasillado "Remember my name for future meetings" o Recuerde mi nombre para sesiones futuras. Oprima en el encasillado, y escriba el “Meeting ID” y el nombre suyo. Cuando ingrese a la sesión, verá que su nombre ha sido cambiado. Va a necesitar la contraseña que se le dio con el enlace de Zoom, para ingresar a la sesión del retiro.
- Escenario 2 – si tiene una cuenta de Zoom: Entre en Zoom e ingrese en dicha cuenta. Puede editar su nombre, yendo a su “profile”.

### **Respuestas a preguntas frecuentes:**

- ¿Cómo añadir una foto en “profile”?

- Entre a Zoom e ingrese a su cuenta. Vaya a su “profile” y cambie la foto.
- Guía a seguir si tiene problemas:
  - Si Zoom se estanca (no sube/no hay progreso), vaya a “Task Manager” para “Windows” o en “Activity Monitor” para Mac para cerrar Zoom y el “browser”. Trate de nuevo. Si aún con esto no funciona, apague y prenda su dispositivo electrónico de Nuevo.