



**PUBLICACIÓN TRIMESTRAL
AÑO 2007 NÚM. 2
ABRIL A JUNIO**

HABLEMOS...

TIENES UN CASO LEGAL: EVALÚA SI TE CONVIENE LLEVARLO A MEDIACIÓN



Jacqueline Rivera, Presidenta
Marta A. Rivera, Vicepresidenta

POR DENTRO

Mensaje de la presidenta	2
Carta a un papá que no está...	2
Plan estratégico para una sana convivencia escolar	2
Patrono Hablemos: "Que es el EAP"	3
Armonizando el rol de empresaria con el de madre y jefa de familia	3
¿Mediador o árbitro? TOMA NOTA Y ACTÚA...	4

¿Qué es la Mediación?

La **mediación** se define como la intervención imparcial y neutral de un tercero en una disputa o negociación. El tercero, quien es el Mediador, está autorizado por las partes en disputa a servir de facilitador para la solución del conflicto. Éste, ayuda a las partes a alcanzar una solución mutuamente aceptable, que les sea beneficioso a ambos.

¿Qué casos se pueden llevar a Mediación?

Conflictos laborales, familiares (pensión alimentaria, relaciones paterno filiales y otros), vecinales, división de bienes, colindancia, y otros.

Acuerdo vs cumplimiento

¿Hay garantía de que las partes cumplan con los acuerdos?

Cuando de cumplir se trata, la única garantía que tenemos es la **voluntad** de las personas para cumplir, ya sea en mediación, tribunal o cualquier otro foro. No obstante, cuando nosotros mismos, voluntariamente, generamos las alternativas y los acuerdos, no hay duda que aumentará la **voluntad** para cumplir con los mismos. Con esto en mente démosle un vistazo a las ventajas que tiene utilizar la Mediación para resolver conflictos...

Ventajas de la Mediación

- **Control sobre las decisiones:** Las partes llegan a acuerdos mutuamente beneficiosos, ambas ganan.
- **Control sobre el tiempo:** Dependerá de cuánto tiempo las partes tarden en generar alternativas y llegar a un acuerdo. Suele ser un periodo mucho más corto. Algunos conflictos toman sólo horas en solucionarse.
- **Control sobre el costo:** Los costos se reducen al no tener la necesidad de contratar abogados y por el corto tiempo en que se trabaja el conflicto.
- **Conclusión de la controversia:** Si las partes llegan a un acuerdo que beneficie a ambos, pondrán fin a la controversia. Las relaciones interpersonales no se afectan o se ven menos afectadas.
- **Confidencialidad y Voluntariedad:** Completamente confidencial y voluntario. Las partes deciden utilizar el método de la mediación. Si una o ambas partes no desean la mediación, la misma no se puede llevar a cabo.
- **Calidad de vida:** Nos permite dar por terminada

una controversia, ayudando a que no se vean afectadas las relaciones interpersonales. Aún cuando las partes no logren llegar a un acuerdo, al menos habrán adquirido algunas herramientas para mejorar la comunicación.

Podemos concluir que la Mediación es una alternativa que abona a mejorar la calidad de vida, algo que hoy día, nos hace tanta falta en nuestra linda Isla del Encanto, Puerto Rico.

En **SIPMA** te invitamos a que utilices la mediación para resolver tus conflictos. Comunícate a nuestras oficinas o envíanos un e-mail, tenemos mediadores disponibles para tu necesidad específica.

De igual forma, si te interesa obtener información sobre nuestros adiestramientos, talleres y conferencias, llama, escribe o visita nuestra página Web:

www.sipmapr.net
Email: sipma@coqui.net
787-638-2621; 787-758-3256

Mensaje Positivo

"El humor es la puerta de la risa. Y la risa es la puerta de la salud, del bienestar y de la felicidad"

(Juan)



¿Sequía? Proteger nuestros abastos de agua es responsabilidad de todos

En tiempos de sequía

todos tenemos que poner nuestro granito de arena. Es mejor economizar agua, hacer buen uso de ésta, que un día encontrarnos que no sale agua por el grifo porque Acueducto está racionándola. A continuación encontrarás algunos consejos que ofrece la AAA para economizar agua en esta temporada tan difícil.

Tu agua en el lavado y limpieza

- Lava** tandas completas de ropa, cada ciclo consume de 32 a 50 galones de agua.
- Limita** el lavado del carro. Utiliza un cubo con jabón y agua para enjabonarlo y una manguera con pistero para enjuagarlo.
- Escoge** una lavadora con selector de carga para ajustar el nivel del agua a la cantidad de ropa.

Tu agua en el baño

- Corrige** tuberías defectuosas en los equipos sanitarios.
- Al afeitarte**, cepíllate los dientes o enjabónate al bañar, abre la pluma sólo al necesitarlo.
- No uses** el inodoro de zafacón y bájalo sólo cuando sea necesario. Instala inodoros que consuman menos agua.

Tu agua en el patio

- Limpia** hojas y basura con la escoba, no con la manguera.
- Instala** un pistero en tu manguera para controlar la salida y presión del agua.
- Riega** las plantas temprano en la mañana o al atardecer.

Tu agua en la cocina

- Evita** usar el lavaplatos.
- Al fregar**, usa poco detergente y abre la pluma sólo para enjuagar los utensilios.
- No descongeles** alimentos con agua.



Jacqueline Rivera
Presidenta

MENSAJE DE LA PRESIDENTA

Saludos, aquí estamos de nuevo para que "Hablemos..." sobre temas variados de interés para nuestros lectores.

Con motivo de la celebración del día de las madres te traemos algunos consejitos para que tú mujer: profesional, madre y jefa de familia puedas tener una vida "más sencilla" en un escenario tan complejo. Para Papá...lee "Una carta a un papá que no está..." y reflexiona. Hablamos también de la sana convivencia escolar.

En este número hablamos de la Mediación y sus ventajas para resolver conflictos, sin necesidad de acudir a los tribunales. También hablamos de algunas medidas que podemos tomar para economizar agua, que nos hace muy bien en estos meses de sequía.

En nuestra sección *Patrono Hablemos*, te orientamos sobre lo que es el Programa de Ayuda al Empleo. Y, a los mediadores y árbitros, **Tomen Nota** de los cursos de educación continua, y si aún no te haz certificado, también **Toma Nota**. Ahora "Hablemos..."

CARTA A UN PAPÁ QUE NO ESTÁ...

Por: Jacqueline Rivera

Papá, no sabes cuánto te extraño. Me hace mucha falta tu beso al acostarme y tus buenos días al levantarme. Ya no me llevo tu bendición al salir de la casa. Y en el parque veo los rostros felices de mis amiguitos, por el aplauso y apoyo que reciben de sus papás. Yo te busco y no te encuentro. Tal vez te pierdes entre tantos rostros, tal vez ya no te reconozco, era tan pequeño cuando te fuiste.

¿Sabes? Ahora nos visita un señor muy amable, que a mamá le ha dado con que tengo que llamarle papá. Yo no entiendo. Creía que ese nombre era exclusivamente tuyo. ¿Por qué te fuiste? ¿Por qué nunca volviste? Si tu enojo no es conmigo, entonces, ¿por qué no te comunicas? ¿Por qué no me visitas?

Tengo un amigo en la escuela que me cuenta sobre su papá. Dice que cuando tiene problemas su papá lo aconseja. Que en sus asignaciones le ayuda y que le enseñó a leer. Luego me pregunta cómo es mi papá conmigo, que si me llevas a pasear, que porqué nunca me llevas a la escuela. Yo me quedo callado, no sé qué contestarle. ¿Qué le contestarías tú, papá?

Ven un día a visitarme, por favor, y explícame todo esto que no entiendo. Estoy creciendo, dice mi mamá, pero aún no logro

entender tantas cosas. Si no estás enojado conmigo, ¿por qué te fuiste y nunca más regresaste?

Prométeme que vendrás pronto a verme, papá, y que me explicarás a mi y a mis amiguitos qué has hecho en todo este tiempo que no te has ocupado de mí.

¡Ah! Se me olvidaba, si tú fueras como yo de pequeño, ¿te gustaría tener un papá que no te visita y no se acuerde de ti? Bueno, a lo mejor esto que pasa es normal. Porque, ¿sabes? te he contado solamente de los amigos que tienen papá. Pero, tengo otros que su papá tampoco vive con ellos en su casa, pero se ven muy a menudo y comparten, juegan y se aman mucho.

Fíjate papá, tal vez no es tan necesario que vivas en casa. Solamente quiero que te ocupes de mí. Si quieres, le pedimos permiso a mamá para que me lleves algunos días a tu casa, así tú y mamá no pelearían y yo disfrutaría de ti, papá. Dime, ¿vas a venir? Yo estoy aquí esperándote, no importa cuánto tardes, trataré siempre de recordarte, aunque tu rostro ya se haya borrado.



"Papá dedica tiempo a tus hijos. Feliz día de los padres."

PLAN ESTRATÉGICO PARA LA SANA CONVIVENCIA ESCOLAR

A menudo escuchamos en las noticias o leemos en los periódicos del país "Violencia en las escuelas" enfocando el problema de disciplina de los alumnos. Como principio básico del conflicto, existe el fenómeno individualista por el cual, generalmente, exponemos que la otra parte es culpable de causar el mismo. Según se ha discutido en los adiestramientos de mediación que ofrece SIPMA, solemos ubicar el conflicto en la otra parte, expresando: "el otro tuvo la culpa". Como consecuencia, es extraño escuchar "yo soy el problema" o "mis acciones provocaron el conflicto". Partiendo de esta premisa, a veces no contemplamos que los estudiantes son el reflejo del sistema escolar. ¿Alguna vez ha escuchado.... "los hijos son el reflejo de los padres"? Esta afirmación la podemos adaptar al sistema educativo para implicar que los estudiantes también son producto del modelaje. Es decir, imitan el comportamiento de los miembros de la escuela.

Una barrera que nos impide lidiar con los conflictos en Puerto Rico es la cultura del *después*. El *después* nos hace ser personas reactivas y no pro-activos, por lo cual solemos trabajar ante la crisis en vez de prevenir. Esto hace que tengamos más programas de intervención y menos de prevención. Así, es de vital importancia desarrollar y fortalecer en el sistema educativo las políticas, visión, misión, programas de modificación de conducta y programas de incentivos, en un plan estratégico que nos guíe hacia las metas que queremos lograr con nuestros niños. Una misión clara y monitoreada periódicamente, nos puede ayudar a lidiar con aspectos como: conductas mal adaptativas, entorno familiar, mejorar las destrezas y habilidades de los estudiantes, acentuar y recuperar los valores, entre otras áreas de necesidad.

La escuela, en unión a la familia, debe trabajar para apoderar los estudiantes con las herramientas necesarias para cada etapa. Parte de lo que debe incluir el plan de apoderamiento son programas y servicios que promuevan los valores y las conductas apropiadas como modelo de excelencia. Esto podría provocar un impacto múltiple ya que, partiendo del modelo sistémico, cuando impactamos a un individuo estamos impactando a otros simultáneamente. Leamos esta anécdota...*En una ocasión un maestro tomó un adiestramiento para el manejo de disciplina en la sala de clase. Al año siguiente el conferenciante se lo encontró, y éste le indicó que estaba adiestrando a los nuevos maestros sobre el manejo de disciplina de sus estudiantes. El conferenciante se alegró al ver su motivación y le preguntó sobre el cambio en conducta de sus estudiantes, a lo que el maestro contestó: "No cambiaron mis estudiantes, cambie yo". Esto es un ejemplo también de mirar adentro de nosotros ante el conflicto.*

Cada uno de nosotros tenemos la responsabilidad ciudadana de ayudar al desarrollo de un mejor Puerto Rico, y la capacidad de cambiar la realidad de un individuo.

En tu comunidad escolar te invito a que explores lo siguiente:

- Existe una Política institucionalizada sobre la disciplina escolar.
- Ante el surgimiento de un conflicto implemento el plan de acción a seguir según lo establece la política.
- Existe un plan de seguimiento continuo donde se evalúan las conductas mal adaptativas del estudiantado.
- Existe un programa de incentivos para recompensar las áreas de fortalezas de los estudiantes.
- Existe una política equitativa para todos los grados.
- Los estudiantes, padres y maestros son orientados al inicio de clase sobre las políticas y normas de disciplina, entre otros.
- Cuando surge un nuevo conflicto se revisa el manual de disciplina.
- Hay oportunidad para el diálogo entre las partes.

Johanna Giusti, MSW

Trabajadora Social, Profesora de Trabajo Social de la Universidad del Este
Conferenciante, Especialista en querrelas éticas CTSPR

PATRONO HABLEMOS: "QUÉ ES EL EAP"



EAP es la sigla inglesa de Employee Assistance Program que hemos traducido como **PROGRAMA DE AYUDA AL EM-**

PLEADO (en adelante PAE).

En el año 1978 la **EAPA** (Asociación de EAPs en Inglaterra), dio la siguiente definición de los EAPs: "son programas centrados en el lugar de trabajo que ayudan a identificar y resolver problemas de los empleados, temas relacionados con el trabajo o con la vida personal. La finalidad de los EAPs es mejorar el rendimiento personal en el lugar de trabajo en beneficio del individuo o de la organización".

¿QUÉ OFRECE EL PAE?

El PAE es un servicio de asistencia que la organización ofrece a sus empleados, mediante un proveedor externo. La finalidad es dar apoyo y asesoramiento a todos los empleados en la resolución de sus problemas personales y laborales, reduciendo el impacto de dichos problemas en su rendimiento laboral, y optimizando de esta manera, la productividad de los recursos humanos.

Mediante la consejería se facilita al empleado las herramientas que ayudarán a desarrollar sus habilidades, con la finalidad de afrontar, en determinado momento de su vida, las situaciones difíciles. A medida que se incrementa su confianza y autoestima, se incrementa su capacidad de cambiar los comportamientos de manera más saludable y apropiada. El PAE ofrece a todos los empleados de la organización:

- Asistencia profesional externa para ellos y sus familiares directos que convivan en el mismo domicilio.
- Asesoramiento personal telefónico y presencial en sesiones concertadas con un profesional especializado.
- Referido (cuando sea necesaria) al profesional más adecuado para resolver el problema.

SITUACIONES QUE SE TRATAN:

- Dificultades en el puesto de trabajo: falta de motivación, problemas de relación con compañeros o supervisores, adaptación a los cambios, entre otros. - Momentos de desorientación y crisis personales, decisiones importantes, entre otros. - Problemas emocionales: ansiedad, depresión, pérdida/duelo - Temas familiares y problemas de

relaciones: pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo y otros. - Consumo de sustancias psicoactivas, abuso de alcohol. - Niveles de estrés - Abuso de fármacos.

FUENTES DE RIESGO DE CARÁCTER PSICO-SOCIAL

- Síndrome de quemazón (burnout) - Estrés laboral - Desequilibrio emocional - Crisis personales

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL PAE

Confidencialidad, voluntariedad, servicio gratuito para el empleado, servicio profesional externo y servicio las 24 horas, 365 días.

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

- Reducción del ausentismo laboral y de las bajas de origen psicossomático - Mejora de las relaciones y el ambiente en el trabajo - Disminución de la rotación del personal - Aumento del rendimiento - Disminución del riesgo de accidentes en el trabajo - Ayuda al equipo directivo y a los supervisores para poder desarrollar mejor el trabajo de dirigir a las personas que están bajo su responsabilidad - Mejora la atención a sus clientes.

Tomado de:

http://atra.pangea.org/castella/EAP_cast.htm

ARMONIZANDO EL ROL DE EMPRESARIA CON EL DE MADRE Y JEFA DE FAMILIA



La mujer profesional, que además es madre y jefa de familia, sin duda enfrenta tres roles su-

mamente importantes y complejos, que conllevan grandes responsabilidades. Sin embargo, a pesar de todo, no cabe duda que están llenos de grandes satisfacciones. ¿Cómo armonizar estos tres (3) roles para lograr satisfacción y cumplir a cabalidad con cada uno, sin frustrarnos? A continuación te ofrecemos algunos *consejitos* para que tu vida pueda ser "más sencilla" dentro de un escenario tan complejo.

Delega: A menudo nos encontramos haciendo cosas que bien pueden ser responsabilidad de otros, o que podemos delegar. Sin embargo, tendemos a atribuirnos todas las responsabilidades y nos complicamos la vida. Incluye a tus hijos en la realización de tareas; asígnaselas de acuerdo a su edad. De esta manera se sentirán parte del hogar y de la familia; igual, tendrán menos

tiempo para "hacer travesuras".

Deja de jugar a ser la mujer maravilla: No es malo reconocer las limitaciones, busca ayuda de tu familia y amigos. Incluye abuelos y tíos, éstos muy a menudo son nuestros mejores aliados. La guía de profesionales como psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales y grupos de apoyo, son en variadas ocasiones de gran ayuda en estos aspectos.

Involucra al padre de tus hijos: Cuando el padre no vive en el mismo hogar o desapareció del panorama, la tarea no es fácil y puede que no lo logres, pero no pierdes nada con intentarlo. Si estás separada y él está cerca, trata de dejar a un lado tu desamor por él, tu problema como pareja, lo que fue y lo que no pudo ser, concéntrate en su rol como padre. Intenta coordinar con él de qué cosas puede hacerse cargo. Hay mucho que hacer: visitar la escuela para ver el progreso de los hijos, ir a buscarlos, hacer asignaciones, proporcionarles diversión, ir de compras, entre otros.

Planifica: Esto puede hacer la gran diferencia entre el éxito y el caos. No dejes nada al

JACQUELINE RIVERA

azar, porque terminarás haciendo más de lo que necesitas hacer o dejando cosas importantes sin completar. Entre tus planes incluye tiempo para estar a solas contigo misma, esto te permitirá renovar tus energías y mejorar tu estado de ánimo. Coordina para que algún familiar o amiga te cuide los niños, mientras vas al cine, a la playa, o simplemente lee ese libro cuya lectura hace rato estás posponiendo.

Disciplínate: Ser disciplinada, cuando se tiene tantas responsabilidades, es un requisito para poder cumplir con todos los roles de una manera más efectiva y desahogada.

Finalmente, lo más importante es que te sientas bien contigo, realizada, y que des lo que realmente puedas dar. Siempre nos va a quedar el sentimiento de que pudimos hacer más...ni lo escuches, no abona a tu bienestar y ni al de tus hijos.

En el día de las madres, SIPMA reconoce tu esfuerzo, dedicación, y compromiso con tus hijos



Servicios Integrados de Psicología, Mediación y Arbitraje, Inc.

Colaboradores

Dra. Marta A. Rivera
Jacqueline Rivera
Johanna Giusti, MSW

Cond. El Centro II Ave. Muñoz Rivera 500
Ofic 233 Hato Rey, Puerto Rico 00918
Tel y Fax 787— 758-3256
sipma@coqui.net www.sipmapr.net



En la foto de izquierda a derecha: Leticia Neris, Daisy N. Usera, Osvaldo Acevedo, Jo-Ann Gregory, Myrta Enid Trinidad, Zuheily Narváez, Aura M. Ayala, Mari Luce Fernández, Adalee Sebastián, Margarita Sepúlveda, Marta Rivera y José Rafael Hernández. Sentadas Hylsa Silva, Sara I. Barreto y Adriana Francoulon

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL AÑO 2007 NÚM. 2 ABRIL A JUNIO

Búscala, completamente gratis, en Universidades, organizaciones sin fines de lucro, puestos de gasolina, escuelas y muchos otros establecimientos, cada tres (3) meses.

SIPMA PREPARA CANDIDATOS A MEDIADORES EN LA UNIVERSIDAD DEL SAGRADO CORAZÓN, BAJO EL PROGRAMA DE MAESTRÍA EN JUSTICIA CRIMINAL.

¡ LES FELICITAMOS !

¿ MEDIADOR/A O ÁRBITRO/A ?

TOMA NOTA Y ACTÚA...

CALENDARIO DE ADIESTRAMIENTOS 2007

Adiestramientos	Fechas para el año 2007
Programa de Mediación 60 unidades	29 de marzo al 12 de julio (15 jueves en la noche)
Programa de Adiestramiento Práctico en Mediación 16 unidades	Domingos 15 y 22 de abril
Programa sobre Violencia doméstica 8 unidades	Domingo 29 de abril
Programa sobre Sistema Judicial de Puerto Rico y Terminología Legal 6 unidades	Domingo 6 de mayo
Programa de Arbitraje 12 unidades	Domingos 5 y 12 de agosto
Educación Continua	Fechas 2007
Cuando la desgracia llega a tu casa, múdate: Enfrentando el acoso laboral en la mediación 6 unidades	Sábado 5 de mayo
Mediación Matrimonial: Un enfoque en la violencia doméstica 6 unidades	Domingo 20 de mayo
La mediación escolar y la realidad puertorriqueña: Como lidiar 7 unidades	Domingo 27 de mayo

Esta actividad está aprobada por el Negociado de Métodos Alternos para la Solución de Conflictos, Rama Judicial de Puerto Rico. Servicios Integrados de Psicología, Mediación y Arbitraje (SIPMA), Inc. es proveedor autorizado para ofrecer esta actividad y mantiene responsabilidad sobre la misma.

Para que **SIPMA** y nuestros lectores y lectoras auspicien tu negocio, compra un espacio aquí.



Comunícate

787-638-2621

Tel y Fax 787— 758-3256

sipma@coqui.net

www.sipmapr.net