



**PUBLICACIÓN
TRIMESTRAL
AÑO 2007
JULIO A SEPTIEMBRE**

HABLEMOS...

ENTRE TAREAS ESCOLARES, DESCANSO Y DIVERSION



Jacqueline Rivera, Presidenta

Marta Ángelis Rivera, PhD
Vicepresidenta

POR DENTRO

- Mensaje de la presidenta **2**
- Mamá soltera vale por dos **2**
- Mujeres emprendedoras... **2**
- Salud mental en el mundo del trabajo **3**
- La incursión de la mujer en la política... **3**
- Calendario de cursos y referencias bibliográficas **4**

Mensaje Positivo

"Un niño que pregunta es un niño que quiere saber. Nuestro deber es estimular ese deseo, halagarlo y reforzarlo."

(Beatriz Pineda de Sansone)

Como es usual, en los primeros meses del semestre añoramos la inmensa cantidad de tiempo que tuvimos durante las vacaciones o el receso de verano. Tiempo que fue de descanso, de diversión, de trabajo para ganar dinero extra, e incluso, tiempo para dejar pasar libremente las horas y realizar actividades diferentes, sin algún orden en particular, ni fechas límites para completarlas.

Con el inicio del semestre escolar se nos llenan los calendarios de actividades, tareas y fechas límites. La clave para lidiar con éstas está en la forma en que nos organizamos para establecer prioridades y cumplir las responsabilidades relacionadas con las tareas escolares. A fin de cuentas, lo que deseamos es tener éxito en nuestras tareas escolares y también poder divertirnos.

Por otro lado, la recreación es altamente necesaria para la salud mental y para el mejor desempeño académico. Se trata de lograr un balance entre tareas escolares, descanso y diversión (Repak, 2007).

Lograr dicho balance depende de una buena organización a la hora de estudiar, y de incluir en el calendario tiempo para descansar y recrearse, como si fuera parte del mismo programa de estudios, o de las asignaciones escolares. Algunas recomendaciones para organizarse son las siguientes:

1. Tener un plan de estudios. En una agenda, distribuye las horas y días que dedicarás a realizar las tareas de las clases.
2. En ese mismo plan, incluye tiempo para descansar y recrearte (ir al cine, escuchar música, y otras).
3. Tener una lista de los detalles y tareas a realizar sobre los diferentes cursos. Esto ayuda a dividir las tareas en pequeños pasos y sirve de diario para tus apuntes en torno a las tareas.
4. Escoge un buen lugar para estudiar, que te ayude a concentrarte, y sé fiel al tiempo que te fijaste para dedicar a las tareas. Si no necesitas la Internet para la tarea, ni el celular, no te conectes a la red, y mantén apaga-

do el teléfono durante ese tiempo. Las llamadas y los "chats" afectan el buen uso del tiempo para estudiar.

5. Cultiva las relaciones con tus compañeros y amigos para divertirte y mantener redes de apoyo.
6. Cuando te diviertas, diviértete. No es momento de pensar en las tareas. Es para despejarte.

Referencias: Ver página 4.



Virginia Santiago-Tosado

Felicitaciones a nuestros nuevos egresados

Nuevos mediadores egresados del adiestramiento en Mediación ofrecido por SIPMA durante este año 2007, junto a la Dra. Marta Angelis, al centro.

Busca el calendario de los próximos adiestramientos y cursos al final del boletín (página 4).





Jacqueline Rivera
Presidenta

MENSAJE DE LA PRESIDENTA

En este boletín te presentamos temas como el comienzo de clases, lo cual, sin duda trastoca el itinerario de todos en la familia y trae nuevas responsabilidades. Incluimos algunas guías para hacer mejor uso del tiempo y poder cumplir con las tareas. También, SIPMA continúa adiestrando mediadores y árbitros exitosamente; felicitaciones a todos los que lograron completar los adiestramientos durante el primer semestre del 2007. Otro tema interesante es el de “Mamá soltera vale por dos”, por eso nos unimos a tus angustias, desvelos, responsabilidades, dolor, felicidad y éxito: **tu puedes lograrlo, no estás sola, adelante.** En este número te traemos, además, una reseña sobre las dos personas que hemos hecho, y continuamos haciendo posible que SIPMA exista como una alternativa afirmativa que promete aportar grandes cosas a nuestro Puerto Rico. Y como de costumbre, no podía faltar el tema del trabajo; te invitamos a que leas “Salud Mental en el Mundo del Trabajo”, es un tema que cada día nos toca más de cerca y que se hace imperativo tratarlo con más ahínco y compromiso. Un gran número de nuestros trabajadores laboran en ambientes poco saludables, que definitivamente les afecta física y mentalmente. Conoce a “La mujer en la sociedad, la política y la economía” y cómo ésta se ha insertado en el quehacer de nuestra sociedad para tener una participación justa y en igualdad de derechos. “Toma nota y actúa”, examina el calendario de SIPMA, tu también te puedes certificar como Mediador/a y Árbitro/a. No te detengo más, **HABLEMOS ...**

MAMÁ SOLTERA VALE POR DOS

Madre, que al terminar su jornada de trabajo remunerado, comienza una segunda jornada, no remunerada, cuyo único premio es ver a sus hijos crecer y hacerse hombres y mujeres de bien. O que, en otras muchas ocasiones, el “destino” le juega una mala jugada y tiene que conformarse con el saldo de un hijo con problemas de delincuencia. No porque así lo quería, sino porque en su afán y obligación de suplir sus necesidades primarias, no supo como sacar el tiempo para supervisar su crecimiento...así, la calle los reclamó guiándolos por caminos oscuros y turbios.

Qué dolor tan grande, imposible de medir, debe sentir una madre cuando, creyendo que ha hecho lo mejor que ha podido para que sus hijos crezcan y se hagan adultos de bien, al abrir los ojos se encuentra arrodillada frente a un ataúd, porque las drogas se lo arrancaron de sus brazos. Entonces, injustamente se siente culpable. La realidad es que a quien debe pasar factura es a la sociedad, que le cierra las puertas, le penaliza por haber escogido ser madre soltera o simplemente porque el padre de sus hij@s un día decidió dejarla sola, o porque ella tuvo que prescindir de él porque la maltrataba.

Dejemos a un lado la hipocresía y las apariencias y pasemos factura a una sociedad que está estructurada de tal forma que, porque recibes un sólo ingreso no puedes aspirar a tener tu propio hogar. Que porque trabajas, no tienes derechos a unos beneficios sociales. Que

si decides no trabajar, las ayudas económicas que recibes del gobierno a penas te alcanzan par sobrevivir. Que los procesos para reclamar pensiones alimenticias a veces se hacen tan burocráticos, y si el padre se “pierde”, quedas casi impotente para localizarlo y exigirle que cumpla con su responsabilidad.

“Dejemos a un lado la hipocresía y las apariencias y pasemos factura a

Pasemos factura a una sociedad donde son las propias madres de estos padres irresponsables las que muchas veces los encubren y los protegen. Los ayudan a burlar la justicia sin darse cuenta que a quien hacen daño realmente es a sus propios niet@s.

Hoy “me quito el sombrero” como canta el dicho, ante estas madres que se abren camino solas, y tratan de armonizar su rol de madre con el de la profesional, el de amiga, de ama de casa. Dicen que somos madres 24 horas al día, 365 días al año, toda la vida. En el caso de las madres solteras estos numero se duplican. Como lo hacemos, no pregunten, porque nosotras mismas no lo sabemos. En mi caso, creo que hay un ser supremo que me ha protegido y me ha guiado.

Hoy doy gracias a ese ser supremo por haberme dado la dicha de contar con una hija y un hijo, ambos excelentísimos seres humanos.

Jacqueline Rivera



MUJERES EMPRENDEDORAS...

Conozcamos dos mujeres extraordinarias, fuentes de mi inspiración para lograr mis metas, lo cual me ha ayudado a apoderarme y crear más en mí.

La doctora Marta Ángelis Rivera, Vicepresidenta de la organización que permite que esta publicación se distribuya trimestralmente y con éxito; completó un grado doctoral especializado en Psicología Industrial/Organizacional en la Universidad Carlos Albizu. Rivera es Mediadora y Árbitra certificada por el Negociado de Métodos Alternos del Tribunal Supremo de Puerto Rico y ejerce su profesión como Psicóloga en SIPMA. Además, fungió como Directora Ejecutiva de la Asociación de Psicología de Puerto Rico y es profesora universitaria.

La doctora. Rivera tiene 22 años de experiencia en el área de diseño e implantación de adiestramientos en empresas privadas, gubernamentales y sin fines de lucro. SIPMA se enorgullece de contar con esta líder, comprometida con la lucha de los derechos y la justicia, con la enseñanza y el bienestar de nuestra sociedad.

La señora Jacqueline Rivera, quien preside la organización SIPMA, posee un grado de Bachillerato en Ciencias Sociales con una concentración en Relaciones Laborales de la Universidad de Puerto Rico. Jacqueline tiene basta experiencia en el área laboral (más de 17 años). Actualmente es Representante Internacional de una de las uniones más sólidas del país. Además, es Mediadora y Árbitra certificada por el Negociado de Métodos Alternos del Tribunal Supremo de Puerto Rico. Ha participado en organizar a más 20,000 trabajadores en uniones; negocia convenios colectivos; asesora y representa empleados en mediaciones, procedimientos de quejas, agravios y arbitraje, tanto en el sector privado como público. Ha diseñado y ofrecido adiestramientos a cientos de trabajadores en el aspecto laboral. Ahora contamos con su asesoramiento, ideas y conocimiento.

Ambas empresarias han unido el conocimiento, el deseo, la sensibilidad y el compromiso para crear SIPMA. Tuvieron la idea y de inmediato, con la firmeza y la creatividad que las caracteriza, decididas a aportar a esta sociedad, depositaron su empeño en un hecho, conceptualizando todas sus ideas en una sola palabra: SIPMA; y un lema que todos quisieramos escuchar...

“Queremos ayudarte”

SALUD MENTAL EN EL MUNDO DEL TRABAJO



El trabajo provee al ser humano de alimento, ropa, realización de metas personales, profesionales,

y financieras. Además, le da la oportunidad de recibir reconocimiento por sus esfuerzos y resultados obtenidos. "El trabajo es la expresión del rol único de una persona para contribuir a la cultura y a la sociedad" (Federación Mundial de Salud Mental-FMSM, boletín 2000).

La salud mental incluye el satisfacer las necesidades básicas y el derecho a tener libertad, seguridad y condiciones razonables de trabajo. Una salud mental adecuada permite que los seres humanos contribuyan a la comunidad y que sean tratados con respeto.

La depresión es una de las mayores fuentes de incapacidad laboral en el mundo y está asociada al estrés. La Universidad de Harvard ha proyectado que esta condición y los problemas de corazón seguirán causando más y más pérdidas en el trabajo debido a la incapacidad que estos representan para el trabajador. (Informe Universidad de Harvard para la FMSM).

Algunas áreas en las que las organizaciones deben enfocar su acción para ayudar a disminuir las fuentes de estrés en el trabajo son: largas horas de trabajo injustificadas, ambigüedad y

conflicto de roles, cadenas de mando ambigüas, pobre comunicación a todos los niveles (especialmente desde arriba en la jerarquía organi-

"La salud mental en el trabajo no solo incluye el satisfacer las necesidades básicas sino también el derecho que tiene un individuo a tener libertad..."

zacional), inseguridad en el empleo, desconfianza sobre los procedimientos de ascensos, ambivalencia entre la vida personal y las obligaciones en el trabajo.

En su proclama para el Día de Salud Mental (10 de octubre, 2000) la Federación Mundial de la Salud Mental exhortó a:

- Tomar acción para aumentar la conciencia pública en cuanto a las necesidades físicas, mentales y emocionales en el trabajo. Fortalecer las habilidades de los individuos y las comunidades para mejorar el ambiente y las condiciones de trabajo.
- Reconocer que el trabajador tiene el derecho de contribuir a la producción e igualdad de condiciones, seguridad y dignidad humana.
- Mejorar la calidad de acceso al cuidado de salud mental para los trabajadores, proveyéndole servicios de salud mental culturalmente apropiados y que satisfagan las necesidades de cada país.
- Desarrollar estrategias que protejan a los trabajadores, especialmente que satisfagan las necesidades de los niños/as, adolescentes y mujeres.

• Reconocer que los trabajadores deben tener compensación igual por sus esfuerzos, e igual beneficio bajo los sistemas de seguro social sin importar sus raza, edad o lugar de procedencia.

• Reconocer el esfuerzo y los derechos de las personas con incapacidad mental según está establecido por los derechos humanos internacionales incluyendo: libertad, seguridad, condiciones de trabajo razonables, participación, auto-satisfacción y dignidad.

Se perfila que el problema de las condiciones mentales en Puerto Rico vaya en aumento, debido a que nuestro sistema social se torna cada vez mas complejo. Precisamente la ambigüedad de roles a todos los niveles y para ambos sexos representa un reto (aunque mayor para las mujeres) en la sociedad de hoy. Este hecho y las presiones de grupo ante los estilos de vida que "se deben" asumir nos coloca en situaciones que se convierten en fuentes de estrés y luego desembocan en depresión.

La Ciencia Psicológica pues, deberá continuar aunando esfuerzos con otros profesionales de la salud para lograr estrategias efectivas de prevención, tratamiento y acceso a servicios de calidad de salud mental en Puerto Rico. Esto, sin obviar el continuo flujo de investigaciones puertorriqueñas cuyos resultados nos ayuden a ser mas eficientes en tan importante quehacer, como lo es el mejorar la calidad de vida de nuestro pueblo.

Marta Ángelis Rivera

La mujer en la sociedad, la política y la economía

La incursión de la mujer puertorriqueña en la política, la economía y en la sociedad data de tiempos históricos. En la fuerza laboral se remonta a los tiempos indígenas cuando la Cacica doña Luisa, quien con valor enfrentó la lucha contra los invasores indios de Vieques, perpetuó su hazaña y su nombre en el territorio donde realizó su lucha (ese territorio es Loíza). Ella, como tantas otras mujeres, marcaron el paso de la mujer puertorriqueña y establecieron su valor e inteligencia (Rivera, 1991).

A través de los siglos, la mujer continúa tratando de establecer su derecho a la igualdad y su valor. Según Rivera, el siglo 20 marca la lucha feminista puertorriqueña. Los cambios en la economía tuvieron grandes influencias para la mujer en Puerto Rico. Surge un intenso movimiento feminista dentro del sector económico. La mujer puertorriqueña entra en el mundo del trabajo en las industrias del tabaco, costura y bordado (1991).

Por otro lado, Vicéns (2001) menciona que la mujer se ha superado académicamente y ha sobrepasado las expectativas tradicionales. Ha tenido que luchar en su lugar de empleo y en su hogar para que se le valore y se le reconoz-

ca. En su lugar de empleo para que se le estime desde el punto de vista competitivo y en salario, para que sea igualado al del hombre; y en su hogar para que se entienda que las tareas domésticas son una aportación y no una obligación.

Aunque por décadas a la mujer se le ha hecho difícil alcanzar un papel protagónico en el mundo laboral, lo ha logrado. Para 1904 ya se habían establecido asociaciones femeninas dentro de la Federación Libre de Trabajadores, tales como: Unión Protectora de Damas de Mayagüez y Unión de Damas de Puerta de Tierra, Guayama, Ponce y Arecibo. En 1975 se creó la Celebración del Año Internacional de la Mujer, con el propósito de reconocer la igualdad de derechos y oportunidades de empleo (Rivera, 1991). Hoy día surgen nuevas organizaciones tales como, Organización Puertorriqueña de la Mujer Trabajadora (OPMT), entre otras. Esto demuestra que la mujer continúa rompiendo esquemas, y se otorga un espacio protagónico en la sociedad.

La mujer puertorriqueña también se ha destacado en posiciones de "poder" en la política. Doña Felisa Rincón viuda de Gautier, fue la primera mujer en ocupar la alcaldía de San Juan. (Alcaldesa por 22 años, desde 1946 a 1968). Del mismo modo, doña Sila María Calderón, fue

alcaldesa en el 1996 y luego para el año 2000, se convirtió en la primera mujer gobernadora de Puerto Rico. Hoy por hoy, varias mujeres forman parte del organigrama político de este país, representando grandes logros para la mujer puertorriqueña.

Pese a los logros que la mujer ha alcanzado, aún existen obstáculos a la participación de la mujer en la fuerza laboral y en la sociedad. Por ejemplo, las mujeres asumen el trabajo doméstico que día a día requiere la familia; las mujeres producen bienes y servicios sin o con ínfimas remuneraciones; la educación, la propaganda y las leyes refuerzan la subordinación de la mujer. Ésto demuestra que aún hay cierta resistencia por logros que ha obtenido la mujer puertorriqueña.

Es importante seguir en la lucha por nuestros derechos e igualdad de género. Que nuestra lucha no se quede entre mujeres sino que trascienda. Hace falta que trabajemos para un mismo fin. No se ha demostrado que la lucha individualista logre efectos colectivos. Lo que hemos logrado con esto es que nuestros pasos hacia el sendero de la igualdad sean menos agigantados. Referencias: Ver página 4.

Jenny Y Núñez, Mediadora



Servicios Integrados de Psicología, Mediación y Arbitraje, Inc.

Colaboradores

Dra. Marta A. Rivera
Jacqueline Rivera
Jenny Y Núñez

Virginia Santiago-Tosado

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

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL AÑO 2007 JULIO A SEPTIEMBRE

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

Referencias de: **Entre tareas escolares, descanso y diversión**

Kizlik, B. (2007). How to Study and Make the Most of Your Time. www.adprima.com/studyout.

Repak, N. (2007). Emotional Fatigue: Coping with Academic Pressure. www.gradresources.org/articles

Referencias de: **La mujer en la sociedad, la política y la economía**

Directorio de organización e instituciones (Recuperado el 23 de mayo de 2006). Disponible en (www.isis.cl/tema/v/catalog/prico.html).

Felisa Rincón de Gautier. *Biografía oficial*. (Recuperado el 23 de mayo de 2006). Disponible en (<http://www.preb.com/biog/felisar.htm>).

Oficina de la procuradora de las mujeres. (2004). *Perfil demográfico y socioeconómico de la población desagregado por género 2000*. (Recuperado el 23 de mayo de de 2006). Disponible en (http://www.gobierno.pr/NR/rdonlyres/A9A23D53-7CEF-4607-8647-88A2607E070D/2774/PERFILOPMPob_Desagregada_Género_Internet3.pdf).

Rivera, M. (1991). Diferencias en percepción entre hombres y mujeres ejecutivas hacia la mujer ejecutiva puertorriqueña en general. *Disertación doctoral*. Universidad Carlos Albizu.

Sila Maria Calderón Biography(Recuperado el 23 de mayo de 2006). Disponible en www.biographybase.com/biography/Calderon_sila_Maria.html)

Sosa, O. (2006, 7 de mayo). Duro golpe a la mujer trabajadora. *El Nuevo Día*. P4.

Tendenciaspr.com (2006) *Mujeres trabajando*, Universidad de Puerto Rico (Recuperado el 23 de mayo de 2006). Disponible en <http://www.tendenciaspr.com/publicaciones/mujerestrab.html>).

Vicéns, C. (2001). *Mujer, autoestima y trabajo en Puerto Rico*. Investigación y perspectivas comunicacionales. Puerto Rico. Editorial Plaza Mayor.

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

Se une al esfuerzo de esta publicación, la compañera Virginia Santiago-Tosado, quien estará a cargo entre otras cosas, de editarla y colaborar con sus artículos. **Gracias por tu apoyo y colaboración.**

¿ MEDIADOR/A O ÁRBITRO/A?

TOMA NOTA Y ACTÚA...

CALENDARIO DE ADIESTRAMIENTOS

AGOSTO A DICIEMBRE 2007

| Adiestramientos | Año 2007 |
|--|--|
| Programa de Mediación 60 unidades | 26 de agosto al 28 de octubre (8 domingos) |
| Programa de Adiestramiento Práctico de Mediación 16 unidades | 4 de noviembre y 2 de diciembre (domingo) |
| Programa sobre Violencia Doméstica 8 unidades | Domingo 9 de diciembre |
| Programa de Sistema Judicial de Puerto Rico y Terminología Legal 6 unidades | Domingo 16 de diciembre |
| Educación Continua | Año 2007 |
| Cuando la desgracia llega a tu casa, múdate: Enfrentando el acoso laboral en la mediación 6 unidades de adiestramiento | 10 de noviembre |

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

Tel y Fax 787— 758-3256
sipma@coqui.net www.sipmapr.net