



PUBLICACIÓN TRIMESTRAL AÑO 2008 ENERO A MARZO

HABLEMOS...

DE VIVIR



Jacqueline Rivera, Presidenta
Marta Ángelis Rivera, PhD Vicepresidenta

Mensajeras de Vida

Capacitan a profesionales ubicados a través de 750 centros de cuidado para que sepan qué hacer para salvar a un menor (Fondos Unidos). Además, SIPMA se une a Fondos Unidos para dar apoyo a través del 2-1-1 (Línea de información y referido).



Conferencia sobre Manejo de Conflicto
Asociación del Pulmón
Campaña Pública de SIPMA
Recurso: Dra. Marta Angelis Rivera

POR DENTRO

- Mensaje de la presidenta 2
- El Valor de la Vida 2
- Alegria de vivir desde lo inconcluso y sin editaje 3
- Por una mejor calidad de vida: Consejería profesional a un costo accesible 3
- Toma Nota y Actúa 4
- Nuevos mediadores y árbitros 4



Congreso de Líderes: Universidad Interamericana de Puerto Rico
Ciudadanos en posiciones de liderato comparten experiencias de vida con estudiantes universitarios. En las fotos, la doctora Marta Ángelis Rivera, seleccionada por la estudiante graduada Omayra Rodríguez Amézaga para representar a la Mujer Líder.

La vida... lo que más apreciamos

Mensaje Afirmativo

"I want to see how life can triumph"

*(Romare Bearden
American Artist, 1918)*



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

También puedes acceder www.sipmapr.net para más información.



Jacqueline Rivera
Presidenta

MENSAJE DE LA PRESIDENTA

"La vida ... lo que más apreciamos" Únete a nuestro equipo de trabajo y "Hablemos" de vivir. En nuestra portada te presentamos fotos de mujeres que están aportando con su trabajo para que otros puedan celebrar la vida. La primera foto nos presenta una actividad de Fondos Unidos donde nuestra Vicepresidenta, la Dra. Marta A. Rivera participó en representación de SIPMA. También, SIPMA participa con Fondos Unidos, para dar apoyo y servicios a los que se comuniquen a la línea de información y referido 2-1-1. La doctora Rivera, además, participó del Simposio "Líderes creando Líderes" en la Universidad Interamericana, donde fue seleccionada por Omayra Rodríguez Amézaga, estudiante graduada, para representar la Mujer Líder. Allí compartió con estudiantes y otros líderes su visión de lo que hace a un líder. (ver fotos en nuestra portada)

Por otro lado, Hablemos de "El valor de la vida", con el Psicólogo Carlos V. Sosa Mieles y de "La alegría de vivir desde lo inconcluso y sin editaje" con Virginia Santiago Tosado. Encontrémosle ese valor a la vida que es tan único y tan personal en cada uno de nosotros.

"Hablemos" te trae también: "Por una mejor calidad de vida ...servicios de consejería profesional a un costo accesible". Te invitamos a que vengas a nuestras facilidades y "Hablemos", nuestros profesionales quieren escucharte y ofrecerte herramientas para que mejores tu calidad de vida.

Llega a la contraportada, para que "Tomes Nota" del calendario de adiestramientos y educación continua que estará ofreciendo SIPMA, como parte de los requisitos para certificarse y recertificarse como Mediador(a) y Árbitro(a). Llama y separa tu espacio con tiempo. En la contraportada también incluimos fotos de los grupos de Mediadores(as) y Árbitros(s) que tomaron los adiestramientos en mediación de conflicto en diciembre de 2007 y enero de 2008...les deseamos mucho éxito. **"Hablemos y celebremos la vida, porque vivir sí vale la pena"**

EL VALOR DE LA VIDA

Dr. Carlos V. Sosa Mieles
Psicólogo Clínico
787-758-3256



Existen muchas frases sobre el valor de la vida. "Que la vida es lo más preciado que Dios no da", "Que la vida es hermosa" y "Que la vida es un regalo", entre otras. Usualmente aceptamos estas frases sin ponernos a pensar porqué es así. Si nos sumergimos en un proceso de intensa reflexión posiblemente podamos encontrar explicaciones lógicas que nos ayuden a entender porqué la vida tiene valor. Podemos enfocar nuestro análisis desde diversas perspectivas, y entre ellas podemos destacar los aspectos intrínsecos del supuesto valor que tiene la vida.

Nosotros, como criaturas vivas contamos con una gama de capacidades sensoriales que nos permiten sentir y experimentar la vida. Si contamos con el sentido de la visión podemos ver y disfrutar de todas las cosas hermosas que nos provee el ambiente natural...un paisaje dentro del cual se combinan elementos diseñados por la naturaleza en forma espectacular como lo puede ser la integración del mar con montañas y vegetación de colores. Si carecemos de la vista podríamos contar con el sentido del tacto para sentir la brisa de ese

mar junto con el sonido de las olas y el correr del agua, y/o el sentido del olfato para oler las flores así como el sentido de el sabor para palpar el dulce de las frutas, sensaciones que nos dicen estamos vivos.

"...contamos con una gama de capacidades sensoriales que nos permiten sentir y experimentar la vida. [...]..la vida misma nos provee de la virtud de ser un eslabón en una cadena que nos permite seguir existiendo."

Aún si careciéramos de habilidades sensoriales, la vida nos provee de una capacidad mental para interpretar las señales naturales que nos dan sentido. Si todavía careciéramos de esa capacidad, la vida misma nos provee de la virtud de ser un eslabón en una cadena que nos permite seguir existiendo. Para perpetuarse por siempre, ésta pasa por cada uno de nosotros en esa cadena de eslabones unidos,

sin llegar a un final.

Todos somos parte de esa cadena, pues a través de nosotros la vida se continúa...y es nuestra misión ser responsable con ella y amarla. Somos indispensables para su continuidad.

ALEGRÍA DE VIVIR DESDE LO INCONCLUSO Y SIN EDITAJE

La vida es una experiencia única para cada individuo, y al mismo tiempo, se comparten experiencias comunes. Día a día se nos presentan vicisitudes y miles de problemas. Éstos llegan como en una especie de acuerdo de no cesar hasta rendir o desesperar. Es fácil confirmar esto mirando a nuestro alrededor a otras personas en sus faenas diarias.

Estamos todos llenitos hasta el tope. Pero, también, veríamos lo que sabiamente dijo en una ocasión un escritor americano de nombre Kristin Hunter: "cada uno de nosotros es una maravilla; cada uno de nosotros tiene una historia. Una historia de luchas para superarse y salir adelante en la vida; una historia creativa sobre cómo encontrar respiro en medio de un atolladero, aunque no necesariamente se salga del mismo al primer respiro.

Y es que la vida es valiosa, y su valía nos trae también la oportunidad de aprender a vivir por el gusto de vivir; vivir sin que tengamos una vida editada al compás de las presiones diarias. Vivir para hacer espacio a aquello que más nos gusta y nos provee sanidad para continuar creciendo a través de los años. Aún aquellas cosas que se han quedado

como proyectos inconclusos de vida, pueden mirarse de otra manera y tornarse a nuestro

"Aun aquellas cosas que se nos hayan quedado como proyectos inconclusos de vida, [...] pueden tornarse a nuestro favor para aliviarnos en momentos de dureza y dolor".

favor para aliviarnos en momentos de dureza y dolor.

Como a todas las personas, también me acompañan mis "miles" de situaciones estresantes y, precisamente, una de las cosas que me sirve para nutrirme y llenarme de alegría para vivir, es al mismo tiempo un proyecto inconcluso de vida; una aspiración que ya no es posible realizar y que la he manejado para canalizar todos mis momentos de tensión, emoción y dolor. Todo lo dejo en la danza. Todo lo entrego en la danza. Todo lo sueño y lo descanso en la danza. Siempre quise ser bailarina. Tener estudios formales en danza y dedicar mi vida profesional diaria a la danza. La vida, y sus azares, me obligó por otros caminos, y por otras carreras académicas.

Si lo pienso mucho, podría sentirme frustrada. Bailar es una expresión tan viva, que

casi podría decir que me produce la sensación de que bailar es como respirar. Bailar es una expresión que me permite fluir sin controles, sin editajes, a mi aire. Todas mis energías y sentimientos, de cualquier clase, las canalizo practicando danza. Aún en los momentos más difíciles, donde he llegado a sentir la ausencia de energías para disponerme a mis ejercicios y coreografías de baile, intentarlo por algunos minutos ha servido de posibilidad para re-energizarme.

Al ir descubriendo esto a través del tiempo, aprendí que todos los días de mi vida tengo que honrarme con un espacio para vivir sin editaje y desde mis inconclusos. Mi vida, no empese mis vicisitudes, es y será como dice un Tío muy amado mío, desde su Villa del Capitán Correa: "una eterna fiesta". Vivamos en esa eterna fiesta. Vivamos con alegría, aún desde nuestros proyectos sin terminar. Vivamos para ser resilientes.

"My job is to be resilient. That's why I call life a dance" Bill T. Jones (1952), American choreographer and dancer.

Virginia Santiago-Tosado

POR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA....

SERVICIOS DE CONSEJERÍA PROFESIONAL A BAJO COSTO

Durante los próximos meses, se estará ofreciendo servicios de Consejería Profesional en Salud Mental en nuestras facilidades. (SIPMA)

¿Qué son los servicios de consejería Profesional en salud mental?

La práctica de la Consejería Profesional es un proceso de ayuda que tiene lugar a través de una relación personal y directa. En esta relación se utilizan teorías, principios, métodos y estrategias basados en el conocimiento científico, para promover el desarrollo y el bienestar integral del ser humano.

Los **consejeros en salud mental** trabajan con individuos, familias y grupos, para atender y tratar trastornos mentales y emocionales; y para promover una salud mental óptima. Como parte de su ámbito de acción, los **consejeros en salud mental**

están preparados para atender situaciones relacionadas con:

- Depresión
- Adicción y abuso de sustancias
- Impulsos suicidas
- Manejo de estrés
- Problemas de Autoestima
- Asuntos relacionados con el envejecimiento
- Preocupaciones ocupacionales y de carrera
- decisiones educativas
- Asuntos relacionados con salud mental y emocional
- Problemas de familia y paterno-filiales
- Problemas matrimoniales y otros asuntos relacionados

- Problemas matrimoniales y otros asuntos relacionados

Estos servicios se ofrecen con el propósito de que las personas puedan enfrentar, adaptarse y modificar situaciones de vida diarias; también, para proveer ayuda y entender y resolver las situaciones actuales o potenciales que una persona plantee con relación a otra persona, a un grupo o a una organización.

El servicio de consejería profesional en salud mental será provisto a cambio de un **costo modificado**, tomando en consideración los recursos con los que cuenta el cliente.

¿Donde buscar ayuda y mayor información?

Llámanos a SIPMA

Tel y Fax - 787-758-3256; Cel. 787-608-6475

www.sipma.net Email: sipma@coqui.net

Acceda también nuestra consejería en línea.



Servicios Integrados de Psicología, Mediación y Arbitraje (SIPMA), Inc.

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

Colaboradoras

Marta A. Rivera
 Jacqueline Rivera
 Jenny Y Núñez

Editora

Virginia Santiago-Tosado



Mensaje de la Editora

Virginia Santiago-Tosado

Amigos y Colegas: La vida y el buen vivir es nuestra esencia. Amamos y disfrutamos el solo hecho de vivir, y de hacer de nuestro día a día una entrega sincera de bienestar a otros seres humanos. En esta edición mostramos cómo celebramos la vida. El equipo de SIPMA, su red de profesionales y practicantes graduados, y los universitarios y profesionales que se adiestran con nosotros les desean....Una Buena Vida!

Para obtener las referencias que se utilizaron en esta edición, favor comunicarse al 787-758-3256 o sipma@coqui.net.

Para esta edición colaboraron además el
 Dr. Carlos V. Sosa Mieles

Puede acceder esta y otras ediciones en www.sipmapr.net

Nuestro Webmaster es el señor Ángel Rivera.



Futuros mediadores adiestrados por SIPMA. En la foto superior, el grupo de la Universidad del Sagrado Corazón. Al lado, el grupo de SIPMA.

Diciembre 2007

TOMA NOTA Y ACTÚA...VENO INTENSIVO CALENDARIO DE ADIESTRAMIENTOS Y EDUCACIÓN

| Adiestramientos | Año 2008 |
|--|---------------------------------------|
| Programa de Mediación 60 unidades | 2 al 11 de junio |
| Programa de Adiestramiento Práctico de Mediación 16 unidades | 12 y 13 de junio |
| Programa sobre Violencia Doméstica 8 unidades | 16 de junio |
| Programa de Sistema Judicial de Puerto Rico y Terminología Legal 6 unidades | 17 de junio |
| Programa de Arbitraje 12 unidades | 18 y 19 de junio (miércoles y jueves) |
| Educación Continua | Año 2008 |
| La mediación transformativa: Una experiencia práctica para el mediador(a) y el profesional de ayuda 8 unidades | Sábado 3 de mayo |
| Técnicas de entrevistas en la mediación y el arbitraje 6.75 unidades | Sábado 17 de mayo |
| Estrategias de negociación 7.0 unidades | Sábado 7 de junio |
| *Cuando la desgracia llega a tu casa, múdate: Enfrentando el acoso laboral en la mediación 6.0 unidades | Sábado 14 de junio |
| Los cuatro modelos de mediación: Usos y aplicaciones 6.75 unidades | Sábado 21 de junio |

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.

Nota: Todos los adiestramientos tienen educación continua para psicólogos a través de la APPR.

¡Felicidades!



Futuros árbitros...adiestrados por SIPMA. ENERO 2008



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

Comunicate

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