



PUBLICACIÓN  
TRIMESTRAL  
AÑO 2007 ENERO  
A MARZO

# HABLEMOS...

## EN MEDIO DE LAS PLANILLAS "MANEJEMOS EL ESTRÉS"

### POR DENTRO

MENSAJE DE LA  
PRESIDENTA 2

EL MITO DEL 8 DE  
MARZO: (CONT.) 2

TOMA NOTA Y  
ACTUA... 2

¿ESPIRITUALIDAD,  
ENERGÍA, EL YO O  
NUESTRA  
CONEXIÓN CON  
DIOS? 3

PATRONO  
HABLEMOS  
"DIAGNOSTIQUE  
SU EMPRESA" 3

Bienvenidos al mundo real. El **16 de abril** es el último día para radicar las planillas y cumplir con nuestro deber ciudadano. Como buen puertorriqueño es probable que la radiques el último día.

Si la radicamos a tiempo o no, aún nos causa estrés el periodo para completar la planilla. No importa si tenemos que pagar, si nos van a rembolsar, sea lo que sea, comenzamos terminamos estresados.

¿Qué hacer para que este proceso no nos cause estrés? Algunos consejos:

**Mantenga el control de la situa-**

**ción:**

- Vea el proceso como uno normal e inevitable.
- Haga una lista de los documentos que necesita para completar su planilla.
- Si usted mismo llena la planilla, asegúrese, con tiempo suficiente, que conoce la ley y sus enmiendas, no toque de oído. Lo mejor es conseguir un profesional en la materia para que le llene la planilla, lo cual nos ayudará a disminuir el estrés. *(Puede acceder la página web de Hacienda <http://www.hacienda.gobierno.pr>)*
- **Le toca pagar y no tiene dinero:** Llénela con tiempo razonable

(al menos un mes de anticipación), así tendrá espacio para hacer cualquier gestión económica que le permita conseguir el dinero y cumplir con su obligación. No lo deje para última hora.

- Tome conciencia de que usted no es el único que está pasando por este proceso. Lo acompañan alrededor de 2.9 millones de ciudadanos puertorriqueños y de otras nacionalidades en este camino.

Por último, respire profundo, ocúpese y deje de preocuparse, sonría y cumpla con su responsabilidad. ¡SUERTE!

## EL MITO DEL 8 DE MARZO: DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

### MENSAJE POSITIVO

"Hoy es el mañana  
que tanto te pre-  
ocupaba ayer, ya  
ves, todo está  
bien."

### ¿A raíz de cuál suceso nace el Día Internacional de la Mujer?

La Dra. Ana Isabel Álvarez González, quien fuera Inspectora de Educación en Sevilla, en su escrito "Los orígenes y la celebración del Día Internacional de la Mujer, 1910-1945: Clarificación del mito del 8 de marzo (1997-1999)", presenta los hallazgos de su investigación dirigida a identificar de qué suceso(s) realmente nace esta celebración.

Según la historiografía española, esta conmemoración se vincula al incendio ocurrido el 8 de marzo de 1908 en una fábrica de textiles de Nueva York, provocado por el propio empresario ante las obreras declaradas en huelga y encerradas en el inmueble.

La historiografía estadounidense vincula esta fecha a una manifestación de trabajadoras del sector textil en la ciudad de Nueva York quienes reivindicaban mejoras laborales.

Según la investigación de Álvarez, ambos planteamientos son erróneos.

En el caso de la historiografía española, señala Álvarez, el 8 de marzo de 1908, cayó domingo, lo que significa que por no ser un día laboral, es "un día tanto extraño para declararse en huelga sin perjudicar al empresario" Indica Álvarez que sí ocurrió el incendio en la "Triangle Shirtwaist Company" donde murieron muchas mujeres, la mayoría entre los 17 y 24 años, pero ocurrió el 25 de marzo de 1911, dos días antes de llevarse a cabo la primera celebración del Día Internacional de la Mujer.

En cuanto a la manifestación a la que alude la historiografía estadounidense, Álvarez encontró que no ocurrió ni el 8 de marzo de 1857, ni el 8 de marzo de 1908; realmente ocurrió el 27 de septiembre de 1909, y fue una huelga de 13 semanas que terminó el 15 de febrero de 1910.

Es en agosto de 1910, en la II Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas, que Clara Zetkin, (líder del movimiento alemán de mujeres) propone convertir la celebración en una festividad internacional. Esta propuesta, según Álvarez, fue inspirada en el Women's Day que las socialistas estadounidenses (cont. pág. 2)

MENSAJE DE LA PRESIDENTA

Que bueno que estás leyendo el primer número de **Hablemos** que estará publicando Servicios Integrados de Psicología, Mediación y Arbitraje, SIPMA, Inc. trimestralmente.



Jacqueline Rivera  
Presidenta

Hablemos tocará todo tipo de tema, desde los que alimenten tu espíritu hasta los que alimenten tu intelecto. Tú también podrás participar de esta publicación enviándonos tus ideas, preguntas, preocupaciones y opinión sobre nuestros artículos. A través de **Hablemos** nos proponemos cumplir con la Misión, la Visión y el Compromiso que tenemos los

que componemos el equipo de trabajo en SIPMA.

Nuestra misión se basa en promover la comunicación efectiva como método para prevenir los conflictos. Necesitamos cambiar nuestro enfoque violento o concentrado en el litigio a uno de diálogo. Tenemos que comenzar a crecer con el conflicto, promover el diálogo, mejorar nuestras relaciones interpersonales, y mejorar la relación con nosotros mismos.

En SIPMA consideramos la comunicación adecuada y efectiva el *talón de Aquiles* en nuestras relaciones de pareja, familia,

amigos y compañeros de trabajo.

En este número encontrarás temas para tu espíritu, como lo es el Artículo que nos presenta el Sr. Miguel Sanabria, quien nos habla sobre el Reiki y el uso de la energía del propio cuerpo para buscar sanación espiritual; y para tu intelecto, que mejor que hablar de lo que más nos duele en el mes de abril, el *Income Tax* y los tipos de liderazgo que se dan en las organizaciones. Igual, no podemos dejar pasar por alto que el 8 de marzo es el Día Internacional de la Mujer, sobre este tema, también te hablamos.

No te entretengo más. Comencemos a hablar.....



EL MITO DEL 8 DE MARZO: (cont. pág. 1)

celebraban desde 1908, cuyo fin era la reivindicación del derecho al voto para las mujeres.

La primera celebración del Día Internacional de la Mujer se llevó a cabo el 19 de marzo de 1911, en Austria, Alemania, Dinamarca y Suecia.

Los primeros años, el Día Internacional de la Mujer se festejaba en diferentes fechas, dependiendo del país. En 1914, se celebró por primera vez el 8 de marzo, en Alemania, Suecia y Rusia, respondiendo a una propuesta de las alemanas.

Álvarez hace alusión a Renée Côté, como la única autora que se aventura a dar una explicación sobre la elección de esta fecha, pero sólo apunta como posibilidad el hecho que el mes de marzo estaba cargado de contenido revolucionario, pero no sustenta sobre argumento

sólido alguno, porqué ese día en particular y no otro.

Álvarez encontró, además, que la Revolución Rusa de 1917, también tuvo una gran influencia a todos los niveles en el Día Internacional de la Mujer. Este día se celebraba en Rusia desde 1914. Los acontecimientos ocurridos en Rusia el 8 de marzo de 1917, protagonizados por mujeres y que dieron origen a la revolución, parecen ser los que hicieron que finalmente el Día Internacional de la Mujer terminara celebrándose el 8 de marzo.

En el primer Día Internacional de la Mujer, en 1911, participaron públicamente más de un millón de mujeres.

Mujeres, continuemos hablando y haciéndonos sentir, ocupemos el espacio que nos corresponde.

<http://www.fire.or.cr/8marzo01.htm>

¿MEDIADOR/A O ÁRBITRO/A?

TOMA NOTA Y ACTÚA...SIPMA TE OFRECE ADIESTRAMIENTOS



SERVICIOS INTEGRADOS DE  
PSICOLOGÍA, MEDIACIÓN Y ARBITRAJE (SIPMA)  
Protocolo P-0042

Para matrícula Online: [www.sipma.org.pr](http://www.sipma.org.pr) Email: [sipma@coopi.net](mailto:sipma@coopi.net)  
Tel: 787-638-2621  
Tel y fax: 787-758-2156

Adiestramientos en oficinas en el Cond. El Caribe II Ave. Muñoz Rivera 500  
Oficina 211 Hato Rey, PR. 00918

Calendario de Adiestramientos para el año 2007  
Plan de pago disponible

Adiestramientos	Fecha para el año 2007
Programa de Mediación 60 unidades	Domingo 4 de febrero al 1 de abril (8 domingos) (Resaca 11 de febrero)
Programa de Adiestramiento Práctico en Mediación 16 unidades	Domingos 8 y 15 de abril
Programa sobre Violencia doméstica 8 unidades	Domingo 22 de abril
Programa sobre Sistema Judicial de Puerto Rico y Terminología Legal 4 unidades	Domingo 29 de abril
Programa de Arbitraje 12 unidades	Domingos 5 y 12 de agosto
<b>Educación Continua</b>	
<b>Fechas 2007</b>	
El manejo de conflicto como herramienta esencial para el éxito 7.50 unidades	Domingo 28 de enero
Mediación en sistemas feudales: Una alternativa de diálogo 7 unidades	Sábado 31 de marzo
Cuando la desgracia llega a tu casa, quédate: Entrenando al socio laboral en la mediación 4 unidades	Domingo 6 de mayo
Mediación Alternativa: Un enfoque en la violencia doméstica 4 unidades	Domingo 20 de mayo
La mediación escolar y la realidad postterrorista: Cero lides 7 unidades	Domingo 27 de mayo

Esta actividad está aprobada por el Negociado de Medios Alternos para la Solución de Conflictos, Rama Judicial de Puerto Rico.  
Servicios Integrados de Psicología, Mediación y Arbitraje (SIPMA), Inc. no garantiza autorización para ofrecer esta actividad y suscribir responsabilidad sobre la misma.

## Patrono Hablemos "Diagnostique su empresa"



Marta Ángelis Rivera  
Vicepresidenta

Uno de los problemas que más frecuentemente enfrento en mi contacto con empleados y patronos es el nivel de estrés que se vive en el escenario laboral.

Así que me doy hoy a la tarea de invitar a los patronos a qué examinen su estilo de dirigir, así como el de los supervisores a cargo y el entorno laboral en que vive su gente.

Los estilos autoritarios pasaron a la historia, es un periódico de ayer. Una muestra de ello lo vemos cada día, tanto en los problemas sociales como en el trabajo: violencia, agresión, trastornos emocionales, y uso

de alcohol, entre otros males que nos aquejan.

Nuestros empleados se reportan cada vez más enfermos por distintas razones, tanto físicas como emocionales.

Como Psicóloga Industrial/Organizacional y Profesora de Administración Empresas y Psicología, encuesto con frecuencia, descubriendo que entre 40 y 60% de los empleados y supervisores se sienten estresados en el área laboral. Números que concuerdan con la cantidad de personas que se reportan al Fondo del Seguro del Estado y con los informes del Instituto Nacional de Seguridad y

Salud en el Empleo de Estados Unidos.

Un entorno laboral que mantiene empleados satisfechos y motivados es aquel donde:

1. Los empleados se pueden expresar sin temor a represalias.
2. No existen barreras para comunicar sentimientos y/o sugerencias a los procesos organizacionales.
3. Los conflictos se manejan adecuadamente.
4. El personal está adiestrado en el manejo de conflicto.
5. El patrono provee lo necesario para que la organiza-

ción sea una de aprendizaje.

6. Los estilos de dirigir son participativos, proactivos y visionarios.
7. Los empleados son premiados por sus ejecuciones.
8. Los supervisores están al día con los modelos gerenciales.
9. Los empleados son informados de lo que acontece en la organización.
10. Los empleados tienen tiempo para compartir con la familia.
11. Se respira ambiente tranquilo, entre otros.

**Evalúe, es su deber.**

## ¿Espiritualidad, Energía, El Yo o Nuestra Conexión con Dios...? Marta Ángelis Rivera



Ante la situación que ha estado viviendo nuestro país, y el mundo en general, se hace imperativo continuar la búsqueda de nuestra conexión espiritual, porque el espíritu no muere, vive para siempre...

Con este preámbulo les cuento que aproveché la oportunidad de entrevistar al Sr. Miguel Sanabria de Lowell, Massachussets, en su visita a Puerto Rico después de 25 años de haberse radicado en allí. Oriundo de Santurce y criado en Yabucoa, este hombre de pueblo siempre se afanó por ayudar a la gente en un gesto altruista natural. Actualmente, y desde niño, se ha dedicado a la ayuda espiritual con resultados recompensantes. Además, en los últimos siete años se ha involucrando en el estudio del método Reiki, el cual utiliza con algunos clientes para complementar la

ayuda. Como profesional de ayuda, mi curiosidad me llevó a conversar con Miguel sobre su tarea como *ayudante espiritual* (según se denomina).

Él mismo expresa que la diferencia entre la ayuda que prestamos los psicólogos y la que él presta estriba en su experiencia espiritual. Éste define *experiencia espiritual* como "el tiempo que llevo ayudando a las personas, lo cual me ha permitido reflexionar en el espíritu, pues para ayudar a una persona hay que compenetrarse con el ser humano a través de la concentración profunda con

su espíritu. Es así como se puede empatizar genuinamente, logrando resultados más efectivos."

En la experiencia de Sanabria, los problemas que mayormente llevan a las personas a buscar ayuda espiritual es la que comúnmente le llega a los psicólogos: separación, violencia, violación, falta de apoyo, desconfianza en sí mismo y sentimientos de autosuficiencia. Los menos comunes son: conflictos espirituales, inestabilidad en la salud, felicidad y suerte.

### "Reiki significa "uso de la energía del propio cuerpo"

Enfocándonos en los *problemas espirituales*, Miguel define el concepto como el sentimiento de que "me quieren hacer daño". Por ejemplo, muchas personas expresan que en todo lo que hacen no tienen éxito: pérdida del trabajo, accidentes, no consiguen empleo, y otros. Y es aquí donde él entra en acción a ayudar el espíritu.

Entonces, es a esto lo que él llama *consulta espiritual*. Una consulta espiritual es el método por el cual se investiga el problema que trae el cliente, que generalmente se trata de que ve los caminos cerra-

dos, por lo que no encuentra cómo resolver su situación.

Al preguntarle cuántas visitas son necesarias para que haya un cambio en la persona, indicó, "depende de la primera consulta." En ésta, se diagnostica el problema y se perfila aproximadamente cuántas sesiones tomará el proceso de sanación.

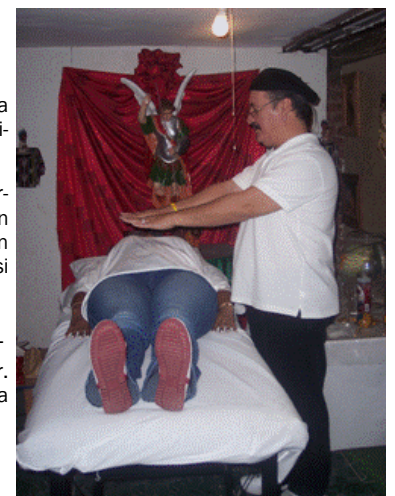
Por otro lado, según mencioné, el método Reiki (uso de la energía del propio cuerpo) es uno en el que Sanabria también se ha adiestrado para ayudar a sus clientes a

buscar su bienestar usando la propia energía, a lo cual él le atribuye grandes resultados.

Finalmente...¿Espiritualidad, Energía, El Yo, o Nuestra Conexión con Dios...? De acuerdo a este gran hombre, todos van de la mano...si no, decida usted.

Si desea comunicarse con el Sr. Miguel Sanabria escríbale a la siguiente dirección:

[sanabriamasf@comcast.net](mailto:sanabriamasf@comcast.net)





## Servicios Integrados de Psicología, Mediación y Arbitraje, 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

### Colaboradores

Marta Ángelis Rivera  
Jacqueline Rivera



### SIPMA PREPARA NUEVOS MEDIADORES

De izquierda a derecha, Jacqueline Rivera, Presidenta de SIPMA, Rosa Rivera, Harry M. Negrón, Johanna Giusti, Omayra Rodríguez, Lizette Morales y la doctora Marta Ángelis Rivera, Vicepresidenta de SIPMA.

### PUBLICACIÓN TRIMESTRAL AÑO 2007 ENERO A MARZO

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

## Anunciate aquí

Consultar en Servicios Psicológicos

**CARLOS V. SOSA PH D**  
Psicólogo

Phone: 787-755-2402  
Cel. 787-640-3523  
E-mail: c.sosa@coqui.net

**Dra. Sarah M. Malavé Lebrón**  
Psicóloga Clínica  
Lic. 1720

Ciudad Ponce  
tel. (787) 717-9092

Cond. El Centro II Ave. Muñoz Rivera 500 Suite 233  
Hato Rey, P.R. 00918  
Tel: 787-758-3256

ISABEL ALVARADO CARTAGENA  
DOS Pisos. 775 LÓPEZ SICARD  
SAN JUAN, PUERTO RICO 00923  
787-751-2595 487-7918  
ALVARADO@COQUI.NET

CONSEJERA PROFESIONAL  
MEDADORA DE COMPUTOS

PROFESORA  
UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO  
RECINTO DE RÍO Piedras  
787-764-0000 Ext. 4452

**Promhe, Inc.**  
Consultoría en educación y tecnología, adiestramientos, talleres educativos, servicios de redacción, proyectos en la Internet, y otros.

**Bárbara González Hilarío, PhD**

PO Box 2901 Bayamón, PR 00960  
Email: barbgonz@prw.net

Móvil: 787-409-5371  
Tel/Fax: 787-251-0268

**Sonia E. Rodríguez Vidat**

Psicóloga  
Sexualidad y Adicciones

Tel. (939) 940-7721

PARA COMPRAR UN ESPACIO  
PARA TU NEGOCIO COMUNÍCANTE  
AL (787) 486-2561 Ó AL 638-2621