



PUBLICACIÓN TRIMESTRAL AÑO 2007 OCTUBRE A DICIEMBRE

HABLEMOS...

¿ERES VÍCTIMA DE ACOSO? CÓMO IDENTIFICARLO...



Jacqueline Rivera, Presidenta

Marta Ángeles Rivera, PhD Vicepresidenta

POR DENTRO

- Mensaje de la presidenta **2**
- La Internet, los ofensores y los niños: Acoso cibernético **2**
- El acoso...también en el ambiente educativo **3**
- Algo positivo **3**
- Fotos mediadores y árbitros adiestrados por SIPMA **3**
- Toma Nota y Actúa **4**

Mensaje Afirmativo

"El que permite la opresión, comparte el crimen"

(Darwin, *The Botanical Garden*, 1789)

La intervención en situaciones de acoso requiere que la identifiquemos con la mayor precisión posible. Heinz Leymann nos ofrece 45 criterios que sirven a este propósito, distribuidos relativamente en las cuatro tipos de actividades que se observan en torno al acoso. Veamos:

A) Actividades de acoso para reducir las posibilidades de la víctima de comunicarse adecuadamente con otros, incluido el propio acosador:

- 1.El jefe o acosador no permite a la víctima la posibilidad de comunicarse .
- 2.Se interrumpe continuamente a la víctima cuando habla .
- 3.Los compañeros le impiden expresarse.
- 4.Los compañeros le gritan, le chillan e injurian en voz alta.
- 5.Se producen ataques verbales criticando trabajos realizados.
- 6.Se producen críticas hacia su vida privada.
- 7.Se aterroriza a la víctima con llamadas telefónicas.
- 8.Se le amenaza verbalmente.
- 9.Se le amenaza por escrito.
- 10.Se rechaza el contacto con la víctima (evitando el contacto visual, mediante gestos de rechazo, desdén o menosprecio, etc.).
- 11.Se ignora su presencia, por ejemplo dirigiéndose exclusivamente a terceros (como si no le vieran o no existiera).

11.Se ignora su presencia, por ejemplo dirigiéndose exclusivamente a terceros (como si no le vieran o no existiera).

B) Actividades de acoso para evitar que la víctima tenga la posibilidad de mantener contactos sociales:

- 12.No se habla nunca con la víctima.
- 13.No se le deja que se dirija a uno.
- 14.Se le asigna a un puesto de trabajo que le aísla de sus compañeros.
- 15.Se prohíbe a sus compañeros hablarle.

16.Se niega la presencia física de la víctima.

C) Actividades de acoso dirigidas a desacreditar o impedir a la víctima mantener su reputación personal o laboral:

- 17.Se maldice o se calumnia a la víctima.
- 18.Rumores por el acosador o el gang de acoso sobre la víctima.
- 19.Se ridiculiza a la víctima.
- 20.Se atribuye a la víctima ser una enferma mental.
- 21.Se intenta forzar un examen o diagnóstico psiquiátrico.
- 22.Se inventa una supuesta enfermedad de la víctima.
- 23.Se imitan sus gestos, su postura, y su voz para ridiculizarle.
- 24.Se atacan sus creencias políticas o religiosas.
- 25.Se hace burla de su vida privada.
- 26.Se hace burla de sus orígenes o de su nacionalidad.
- 27.Se le obliga a realizar un trabajo humillante.
- 28.Se monitoriza, anota, registra y consigna inequitativamente el trabajo de la víctima con malas intenciones.

29.Se cuestionan las decisiones tomadas por la víctima.

30.Se le injuria en términos obscenos o degradantes.

31.Se acosa sexualmente a la víctima con gestos o proposiciones.

D) Actividades de acoso dirigidas a reducir la ocupación de la víctima y su empleabilidad mediante la desacreditación profesional.

32.No se asigna a la víctima trabajo alguno.

33.Se le priva de cualquier ocupación.

34.Se le asignan tareas totalmente inútiles o absurdas

35.Se le asignan tareas muy inferiores a su capacidad o competencias profesionales.

36.Se le asignan, sin cesar, tareas nuevas.

37.Se le hace ejecutar trabajos humillantes.

38.Se le asignan tareas por encima de competencias profesionales.

E) Actividades de acoso que afectan a la salud física o psicológica de la víctima.

39.Se le obliga a realizar trabajos peligrosos o nocivos para la salud.

40.Se le amenaza físicamente.

41.Se agrede físicamente, pero sin gravedad, como advertencia.

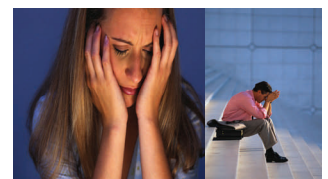
42.Se le agrede físicamente y sin contenerse.

43.Se le ocasionan voluntariamente gastos con intención de perjudicarla.

44.Se le ocasionan desperfectos en su puesto de trabajo o en su domicilio.

45.Se agrede sexualmente a la víctima.

No tienen que darse todos los criterios para concluir que estamos ante acoso. Bastan algunos.



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

"Hablemos..." nos trae en este número temas que hace rato están impactado grandemente a nuestra Isla, y sin embargo, aún se habla de ellos con cierta timidez y hasta nos hacemos de la vista larga para no aceptar que están ocurriendo más cerca y más frecuente de lo que imaginamos. Hablamos del acoso en el escenario laboral y en el ambiente educativo, conocido este último como "bullying". Al día de hoy, de hecho, solamente existe un Proyecto de Ley sobre el acoso. No hay una ley que específicamente proteja a las personas víctimas de acoso o "bullying", aunque las víctimas están ahí y aumentan cada día más. *"Hablemos..."* te dice cómo identificarlo...protégete y actúa. *"Hablemos..."* también de *el Acoso cibernético* y cómo éste afecta a nuestros niños. Papá, mamá, abuela y todo el que cuide niños, mantente alerta y supervisa sus actividades en la Internet.. Bueno, y *"Hablemos..."* de *Algo positivo*. La doctora. Marta Ángelis Rivera nos presenta una refrescante y estimulante entrevista con José A. Sostre, quien labora para Lowell Community Health Center, ofreciendo sus servicios, desde diferentes funciones, a los pacientes de HIV/AIDS. No se olviden de darle una ojeada al calendario de adiestramientos para el próximo año, "Toma nota y Actúa". Y como siempre los invito a que *"Hablemos..."*. Les exhorto, además, a que pasemos de meros espectadores a protagonistas en el escenario de la vida. Hagamos de Puerto Rico el hogar para vivir y criar a nuestros niños. *"Conviértete en el mediador(a) de la sana convivencia"*.

LA INTERNET, LOS OFENSORES Y LOS NIÑOS/AS: EL ACOSO CIBERNÉTICO

Con el desarrollo de la Internet como medio de comunicación y socialización ha aumentado la preocupación de los padres, madres y cuidadores/as en relación a la exposición de los niños/as a material no adecuado para sus edades, o el peligro de que se encuentren con personas cuyas intenciones podrían perjudicarles. Existe una preocupación mayor ante la posibilidad de exposición a la pornografía y ante la interrelación con depredadores sexuales que utilizan los medios de comunicación para identificar, perseguir, secuestrar, violar y/o asesinar a menores de edad. Pero, la realidad es que estas zonas de "peligro" no son exclusivas de la Internet. Los niños/as están expuestos en la vida diaria a un sinnúmero de actividades, interacciones y experiencias de alto riesgo.

Vale destacar la reciente iniciativa del Sistema de Información Judicial de Puerto Rico, el cual revela información del Registro Público de ofensores clasificados como depredadores sexuales y agresores sexuales, bajo la ley de Puerto Rico, convictos de un crimen sexual y/o un crimen específico contra menores. Dicha iniciativa ha alarmado a un sinnúmero de personas que, al hacer una búsqueda encuentran registrado alguien de su comunidad.

Por tanto, se hace imperante enseñarles a los niños/as estrategias de protección para la vida, y asegurarnos de optimizar la seguridad en el entorno donde éstos se desarrollan. También es importante aprender, como adultos, sobre el uso adecuado de la Internet y educar a los menores.

La educación y la disciplina, como técnica de formación, asumen un papel fundamental en el proceso de crianza. No existe un ABC de cómo criar o educar, pero sí existen algunas estrategias que ofrecen los profesionales de la conducta y de la salud. Por ejemplo, establecer reglas familiares, integrar a los niños/as en la construcción de esas reglas, reforzar el buen comportamiento, explicarles el porqué de las cosas y las decisiones que se toman, tomar en cuenta sus necesidades, ser firmes, constantes y consecuentes con lo que se le dice, elogiarlos cuando responden positivamente, prestarles atención, entre otras. Es más fácil evitar que el comportamiento indeseable ocurra a tener que ponerle fin luego. No podemos abandonar nuestra responsabilidad social de educar, proteger y cuidar a los menores de edad, en vez de desplazar y echar culpas a la Internet o a la televisión.

Para ayudarnos en este proceso educativo, diferentes compañías desarrolladoras de *software* producen productos que controlan la actividad en línea de una computadora. Estas empresas cuentan *software* que filtran e impiden el acceso a material de determinado contenido pornográfico o violento. También se puede utilizar la herramienta de filtrado del Internet Explorer (Tools -> Internet Options -> Content -> Enable).

Existen también proyectos en la Internet como NetSmartz (<http://www.netsmartz.org/Espanol>) del Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados que proveen información valiosa para enseñar a los niños/as a navegar más seguros en la Internet. Entre sus productos en la página Web, se encuentran ideas y actividades en línea para enseñarles aspectos de seguridad, así como actividades para educadores y padres que les ayudarán en el proceso de enseñarles a los niños/as a cómo protegerse y establecer reglas de uso de la Internet.

Usted puede prevenir y fomentar un mejor uso de la Internet supervisando a su hijo/a, colocando la computadora en un lugar visible, contando con un antivirus y una navegación segura en su computadora, compartiendo la Internet con sus hijos/as, conversando con ellos sobre la privacidad, advirtiéndoles que no den información personal como nombre completo, número de teléfono, número de tarjetas de crédito, dirección residencial a personas en los *chats*, ni en la calle. También podría advertirles que nunca se citen solos con personas que conoció por chat o en otro lugar. Igualmente comuníquese que no pongan información personal en lugares de socialización como los *blogs*, *my space*, foros de discusión, *chats*, correo electrónico y otros. Si sus niños/as son menores de 10 años, conozca el *password* de sus *email*. Ponga reglas del uso de la computadora como no bajar programas, música o archivos sin permiso. Restrinja la cantidad de tiempo que usarán la Internet, comparta con ellos páginas de lugares educativos y tenga estos sitios disponibles en el listado de *Favorites*. Recuerde que las reglas deben ser consentidas por las partes implicadas en ellas, no imponerse, así serán más respetadas. Hable con sus hijos/as sobre actividades en línea y cómo conocer gente nueva, no sólo en la Internet, sino en el día a día. Además, converse sobre cómo ser responsables y éticos.

Recuerde que lo más importante es establecer puentes de comunicación efectiva con nuestros menores; que se sientan en confianza para que compartan con nosotros sus preocupaciones y problemas. Es importante servirles como educadores y amigos en su proceso de formación de persona.

Finalmente, no existen soluciones 100 por ciento confiables para asegurar que su hijo/a tenga una experiencia real o cibernética sin toparse con algunos peligros. La mejor manera es la comunicación educativa constante, efectiva, agradable, amistosa, amorosa, y por supuesto la supervisión.

Barbara González Hilario, PhD
Consultora en Psicología Social y Desarrollo Comunitario
"Para charlas o conferencias escribir a barbgonz@prw.net"

EL ACOSO....TAMBIÉN EN EL AMBIENTE EDUCATIVO

El tema del acoso viene cobrando cada vez más relevancia. Se ha definido éste de diferentes maneras, a saber: *es una comunicación hostil que incluye un ataque sistemático durante algún periodo de tiempo para destruir la estabilidad psicológica de la persona; utiliza los mecanismos del descrédito y la rumorología en forma grupal para lograr la imposición de una mayoría sobre el acosado, de manera que su voz quede en duda y no tenga valor; es un maltrato verbal que agobia, intimida y mina la resistencia psicológica para que la víctima no pueda defenderse, lo cual lanza a la persona a una situación de soledad e indefensión; el maltrato alcanza a los testigos infundiéndoles temor para que sean pasivos y no apoyen la víctima.* Al examinar estas definiciones, vemos que no está incluido el elemento del ambiente o el escenario. Así, el acoso no depende de que ocurra en un ambiente dado para poder determinarse que hubo o se presenta el acoso. Es decir, no se requiere que las circunstancias que se presentan en una situación dada y bajo las cuales se concluye que hay acoso, se circunscriban a un ambiente o escenario específico.

Según el tema del acoso ha estado generando más y más interés entre los profesionales de ayuda, así también ha ocurrido con el tema del "bullying" en las escuelas y los ambientes educativos. Una ligera mirada a las definiciones del "bullying" nos permite descubrir que tiene elementos parecidos a los del acoso: *trato verbal de burla, que agobia, intimida y crea tensión, comunicación hostil, con coraje; faltas de respeto a la dignidad y carencia de sensibilidad hacia*

las necesidades e inquietudes de las personas; actividad prolongada cuya intención es menospre-

"El "bullying" no es otra cosa que el acoso [...] el acoso igualmente se está experimentando en los ambientes educativos. El tema no es nuevo y lo sabemos"

ciar y herir la sensibilidad y reputación de la persona. El "bullying" no es otra cosa que el acoso en los escenarios educativos. Son los mismos elementos de expresión: hay comunicación hostil, con manifestación de agresividad y coraje, reduce el estado psicológico de la persona, intimida y destruye la reputación, dejando la víctima en estado de indefensión. Se presenta, igualmente, el elemento de la participación grupal y el temor que se le infunde a los testigos. Tanto para el acoso como para el llamado "bullying", se ha señalado la característica de que pueden darse a diferentes niveles, sin que conlleve la manifestación a través de una jerarquía. Es decir, lo hay vertical (ascendente como descendente), y también lo hay horizontal (entre pares). Nuestros estudiantes, maestros y personal administrativo-académico también están experimentando vivencias de acoso; vivencias que representan una forma de violencia sutil hacia la dignidad de la persona y hacia el potencial de desarrollo y aprendizaje reflexivo, sano y saludable.

Tradicionalmente, y un poco a raíz de cómo suceden los eventos históricos en la discusión y análisis de muchas situaciones que afectan el mejor bienestar de las personas, el acoso se ha asociado o

vinculado, principalmente, al ambiente laboral. La historia nos demuestra que de esta misma manera se encaminó el manejo del hostigamiento sexual. En los inicios, y por largo tiempo, el foco sobre el hostigamiento sexual fue el escenario laboral. Tras una larga lucha de sectores académicos y estudiantiles en diferentes países y universidades, el foco amplió su cobertura para incluir los escenarios educativos; pero, en el camino, ¿cuántos de nuestros estudiantes quedaron lastimados, resentidos, reducidos en su valía como personas, por eventos de hostigamiento sexual? ¿cuántos de ellos ya forman parte de la fuerza trabajadora primaria del país, llenos de estos recuerdos dolorosos que como parte de sus estudios tuvieron que sobrellevar?

Aprendamos de la historia para no cometer los errores del pasado. El acoso igualmente se está experimentando en los ambientes educativos. El tema no es nuevo y lo sabemos. Constituye una expresión de violencia sutil que se está haciendo cada vez más presente en los ambientes de estudio. No tenemos que esperar a que exista una legislación o desarrollo histórico de prácticas del manejo del acoso laboral, para entonces comenzar a atender la prevención y erradicación de estas vivencias vejantes en las escuelas y universidades, que en nada representan nuestras aspiraciones más altas hacia una mejor calidad de vida y crecimiento. Seamos más civilizados con nuestros estudiantes, y en general, entre todos los sectores que componen un ambiente educativo.

Virginia Santiago-Tosado

Algo positivo: The People and News that Shape our Future: An Interview by Marta Ágelis



José A. Sostre

I was grateful to have been given the opportunity to interview José A. Sostre. José is an extremely personable and passionate individual. He is dedicated to ensuring that the voice of people living with HIV/AIDS is heard and has been an active presence in the HIV/AIDS community. In December 10-14, 2005 José presented a poster titled: **"Improving Adherence to Highly Active Anti-Retroviral Therapy using Directly Observed Therapy administered by Community Health Workers"** at the 133rd. American Public Health Association - APHA conference held in Philadelphia, PA. For view the abstract related on this presentation, please go to http://apha.confex.com/apha/133am/techprogram/paper_111379.htm

I was pleased that José was able to sit with me and share some of his thoughts regarding the importance of consumer involvement.

Can you tell the readers a little bit about yourself?

I have been living with HIV since 1992. I remember being afraid to tell my family because at the time, I was being supported by my aunt and I was afraid the she would put me out. When I told my mother, she reacted very badly, she was very hurt. To this day, she has not yet fully come to terms with it.

It seems that you are involved in a lot, how did you come to be involved in the Consumer Advisory Board - CAB?

My path to where I am now all started when I went to seek a medical care after I was diagnosed. A nurse told me about the CAB. At first I didn't wanted to get involved but I knew that I wanted to have a voice. After some time, I did get involved. The Director of the clinic saw that I was very active and offered me a job as a peer advocate. I have three roles at the Lowell Community Health Center. I am a Case Manager on HIV, a Peer Support Counselor, and the Co-principal Investigator of the Directly Observed Therapy - DOT program. Also I am appointed from 1999 to presently as Policy and Procedure Co-chair of the Statewide Consumer Advisory Board for the Massachusetts Department of Public Health.

Support systems are important in ensuring involvement in support groups and other activities, what is your support system like?

My partner is very supportive of me. Also the people at the Lowell Community Health Center, were I work for 9 years have been great.

Why do you think it is important for consumers to advocate for themselves?

All the budget cuts means that our care will be affected. We need a voice. Providers can't and shouldn't speak for us all the time; we need to take charge and ask the important questions.

What can consumers do to become more involved?

Be come a peer advocate! Who could possibly know the system better than you? Ultimately however, it is important that consumers are given the opportunity to be decision makers as well.

Do you have any parting words for our readers?

When living with this disease, you need to have hope that a cure will be found. You are still a valued part of the community. **Persevere!!!**

For more information contact:
José Sostre Joseso@lchealth.org
Case Manager / Peer Support
Co-Principal Investigator



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

**PUBLICACIÓN TRIMESTRAL
 AÑO 2007 OCTUBRE A DICIEMBRE**

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

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: La doctora Bárbara González Hilario, y el señor José Sostre.

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

Nuestro Webmaster es el señor Ángel Rivera.



Mensaje de la Editora

Virginia Santiago-Tosado

Amigos y Colegas:

Esta edición se engalana de logros y contribuciones. Hubo tarea intensa para hacer espacio a las colaboraciones y actividades...y algunas se nos quedaron. Bueno, valió la pena al ver que gente nuestra se destaca por la pasión para servir y ayudar a otros; por el interés de aprender y prepararse como mediadores y árbitros; y por la claridad para tratar temas que necesitamos discutir, más que teóricamente, con un sentido práctico. Ahora, que pronto se acerca la navidad...**Hablemos**; hablemos de la riqueza de contar con puertorriqueños auténticos en sus deseos de trabajar y dedicar tiempo a generar ambientes y vivencias que contribuyan al Puerto Rico que aspiramos. Si deseas escribir, o educarte con nosotros, Háblanos!...Únete!...

**TOMA NOTA Y ACTÚA...
 CALENDARIO DE ADIESTRAMIENTOS**

Adiestramientos	Año 2008
Programa de Arbitraje 12 unidades	19 y 20 de enero (sábado y domingo)
Programa de Mediación 60 unidades	27 de enero al 30 de marzo (8 domingos)
Programa de Adiestramiento Práctico de Mediación 16 unidades	6 y 13 de abril (2 domingos)
Programa sobre Violencia Doméstica 8 unidades	Domingo 27 de abril
Programa de Sistema Judicial de Puerto Rico y Terminología Legal 6 unidades	Domingo 4 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.



Continuamos adiestrando mediadores para ayudar a nuestra gente. A ambos extremos se encuentran los mediadores certificados Bárbara González Hilario y José Hiram Santiago, evaluadores de la práctica supervisada.

¡Felicidades!

Como método alterno para el manejo de conflictos, mediadores certificados y futuros mediadores toman el Programa de Arbitraje.



En la quinta posición, Marie Rohena, nuestra Directora de Desarrollo Organizacional y Empresarial



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