

¡Saludos Compañeros y Compañeras!

Llegó el verano y con él hemos preparado la tercera edición de La Bahía. Estoy muy contento porque nuestro Boletín ha tenido muy buena acogida y sé por ustedes que lo esperan para conocer sobre los temas que les preparamos en todas las ediciones.

En esta ocasión nos concentramos en temas relacionados a la buena comunicación y a la salud emocional. Hay artículos muy interesantes y recomendaciones que nos ayudan a todos.

Aprovecho para felicitar a los compañeros que fueron elegidos a formar parte de la Junta de Directores de la Local Locales ILA 1740 de San Juan y la 1904 de Mayagüez. Tienen en sus



manos una gran responsabilidad y compromiso con sus compañeros. Los exhorto al buen servicio y a trabajar por los intereses de las Uniones y sus miembros.

¡Espero que disfruten esta edición y del verano!

Jorge L. Aponte Figueroa



Comité Timón de Envejecientes de la UTM 1740
una Oportunidad para Disfrutar **Página 6**

El Estrés y la Seguridad
en el Trabajo **Página 3**

Escuchar es un Acto
de Amor **Página 4**

Desde el Dispensario:
La Depresión **Página 7**

Fondos que administra el Plan de Bienestar UTM-PRSSA

Desde La Bahía continuamos con nuestra labor de acercar el Plan de Bienestar UTM-PRSSA a todos los unionados, en esta ocasión incluimos las leyes que rigen el plan y los Fondos administrados por éste.

A. Leyes que rigen el Plan de Bienestar UTM-PRSSA.

Nuestro Plan de Bienestar se rige por el Convenio Colectivo que lo crea, el Contrato de Fideicomiso que establece la estructura administrativa y reglamentación del Plan en armonía con la ley federal ERISA, COBRA y otras legislaciones federales y estatales aplicables.

B. Fondos administrados por el plan.

En la actualidad, el Plan administra cuatro fondos. Cada uno de estos Fondos emplea sus dineros específicamente en los beneficios para los cuales fue creado:

1. Fondo de Beneficencia.

Al recibirse las aportaciones, los Síndicos separan para el Fondo de Beneficencia por cada hora trabajada, por clase de carga y por cada empleado cubierto por los convenios colectivos vigentes una cantidad de dinero previamente acordada. La cantidad que se separa para el Fondo de Beneficencia está disponible en las oficinas del Plan de Bienestar, debido a que dicha cantidad puede variar de año en año.

Los recursos del Fondo de Beneficencia son usados para el beneficio exclusivo de los empleados de las compañías contribuyentes, para los empleados a sueldo de la Unión y del Plan de Bienestar y sus correspondientes beneficiarios.

2. Fondo de Vacaciones.

Al recibo de las aportaciones, los Síndicos separan

unas cantidades, según la escala vigente para el Fondo de Vacaciones, por clase de carga y por cada hora trabajada por cada empleado cubierto por los Convenios Colectivos de trabajo. Información sobre la escala vigente está disponible en la oficina del Plan, debido a que dicha información puede variar de año en año.

Todos y cada uno de los trabajadores de las compañías contribuyentes que trabajan en Carga General y Mecanizada, recibirán en o antes del día 20 de diciembre de cada año, por concepto de vacaciones, una paga por las horas trabajadas en el Año Fondo precedente (octubre 1ro. A septiembre 30) computadas, según lo determina el contrato de fideicomiso.

3. Fondo de Separación de Empleo.

Al recibo de las aportaciones, los Síndicos separan para el Fondo de Separación de Empleo las aportaciones para ese propósito que hagan las compañías y/o los trabajadores por cada hora trabajada y por cada tipo de carga

4. Fondo del Edificio.

a. Cada compañía contribuyente pagará al Plan, en concepto del Fondo del Edificio aquellas cantidades correspondientes a las locales 1740 de San Juan, 2012 de Guánica y 1904 de Mayagüez por cada tipo de carga, por hora trabajada y en garantía, según acordadas en los Convenios Colectivos vigentes.

b. Los trabajadores del puerto de San Juan aportan \$0.05 adicionales de su salario (check-off) por hora trabajada y/o por garantía para el Fondo del Edificio de la Local 1740, administrado por el Plan de Bienestar UTM-PRSSA.

c. La aportación o el pago debe hacerse mensualmente, en o antes de los primeros diez días siguientes al vencimiento de cada mes y en cheque separado que consignará como su concepto, "Fondo del Edificio de la Local 1740, Fondo del Edificio de la Local 1904 o Fondo del Edificio de la Local 2012, respectivamente".

Nueva Junta Local 1740



Comité de Elegibilidad, Credenciales y Votación

Fotografiados durante el conteo, desde la izquierda, de frente, Félix Miranda, Josean Claudio, Víctor Quiles, Héctor Mejías, Carlos Padilla, Sr. Héctor Santos Díaz, Director Interino, Oficina Negociado de Uniones

Obreras, de espaldas, Sr. Robert Rolón, Auditor de dicha oficina, y ausente Jorge Gómez.

Felicitamos a la nueva Junta de Directores de la Local 1740

PRESIDENTE -	Jorge L. Aponte Figueroa
VICE PRESIDENTE -	Julián Cepero Vega
SEC. ACTA -	Israel Gutiérrez Martínez
SEC. FINANCIERO -	Victor Ferrer Begoña
TESORERO -	Israel Figueroa Santiago
1 VOVAL -	Javier Quiles Fernández
2 VOCAL -	Eduardo Sanchez Bencón
3 VOCAL -	Francisco Figueroa Pagán
4 VOCAL -	José M. Ortíz Durán
GUIA -	Hwascar Rentas Cantres
MARSHALL -	Rafaél Martínez Fuentes

Al cierre de esta edición recibimos noticias que el Sr. José Rivera fue reelecto presidente de la Local 1904 de Mayagüez. ¡Enhorabuena!

Seguridad es Bienestar

El Estrés y la Seguridad en el Trabajo

Inconscientemente, llevamos las preocupaciones de la vida cotidiana y las tensiones personales a nuestros trabajos. Hoy día llamamos estas tensiones, estrés. El estrés de los empleados puede afectar directamente la seguridad en un lugar de trabajo. Los empleados que se encuentren cansados, enfermos o distraídos debido al estrés no están tan atentos a las medidas de seguridad como debieran. Esto puede causar errores, accidentes y golpes. Por tal razón, al bajar los niveles de estrés en el trabajo bajan los riesgos de accidentes y errores.

Muchos factores dentro y fuera del área de trabajo pueden contribuir al estrés. Los factores más comunes para el estrés en el trabajo son largas horas de trabajo, inestabilidad, trabajos

aburridos y poco satisfactorios. Aunque no se puedan cambiar las condiciones que causen el estrés, si se puede establecer un diálogo entre las partes afectadas para mejorar las situaciones. Es importante que los empleados expresen de una manera constructiva (sin quejas, ni amenazas) las razones que le causan sentirse de esa manera y como los afecta a ellos y su trabajo.

Otras alternativas que ayudan a bajar los niveles de estrés son:

- Tomarse unos minutos para relajarse, aunque piense que no tiene el tiempo
- Organizarse – comenzar el día con una lista de tareas y prioridades
- Reírse – La risa nos pone de buen humor
- Cantar – si no molesta a sus compañeros, puede tararear o cantar canciones que lo hagan sentir contento.

Escuchar es un Acto de Amor

¿Alguna vez has tenido un problema o un sentimiento y no sabes como expresarlo por miedo a que no te entiendan? ¿Cuántas veces has dicho algo y se ha interpretado de la manera incorrecta? ¿Alguna vez te has sentido que nadie habla tu mismo idioma?

Si contestaste que si, no eres el único. De hecho son pocas las personas que nacen con el don de la comunicación, esas personas que hablan y transmiten su mensaje claramente y todos entienden lo que quiere decir. Pero hay esperanza para todos los que no tenemos don de palabra. Hay diferentes técnicas que se pueden aprender para comunicarse de una manera más efectiva.

La comunicación es el proceso mediante el cual transmitimos ideas y sentimientos de una persona a otra, es una actividad fundamental para todos y es básica para las relaciones interpersonales. Los humanos somos los únicos seres vivos que usamos las palabras para comunicarnos, Pero, no es lo mismo saber hablar que aprender a comunicarse. Cuando te comunicas, te das a conocer y conoces a los demás.

Hoy queremos presentar una serie de puntos y técnicas que pueden ayudar a crear una comunicación más efectiva, y así lograr que los mensajes que transmitimos sean reconocidos y entendidos por los otros.

Elementos más importantes de la comunicación:

Emisor: es la persona que transmite una idea o sentimiento, debe tener bien claro lo que va a comunicar y a quién.



Siempre hay que pensar antes de decir las cosas. Hay que tener claro que no es lo mismo hablar con tu familia que con tus compañeros de trabajo y mucho menos con tu jefe.

Mensaje: es aquello que se quiere transmitir a otro, debe ser claro y preciso, se adecuará en lo posible al receptor.

Habla usando un lenguaje que se entienda y siempre trata a todos con el debido respeto.

Receptor: aquel que recibe el mensaje, es un elemento activo que debe descodificar el mensaje, es decir, saber y querer escuchar.

Cuando hablas con alguien, haz preguntas, trata de mantener un diálogo, asegúrate que están entendiendo lo que quieres decir.

Reglas básicas de una comunicación efectiva:

1. Reconoce los límites propios y de los demás, no abuses ni dejes que te abusen. Si no entiendes algo, pregunta. Preguntar no te hace ver más tonto sino más interesado en lo que se está diciendo.

2. Debes tener consideración y respeto por el otro. No importa la persona con la cual estás hablando, el respeto es fundamental para que la comunicación fluya. Si eres agresivo o irrespetuoso, si recurres al insulto o al grito, por ejemplo, el receptor, en la mayoría de los casos se cierra, para protegerse o reacciona con la misma agresividad y ya no hay comunicación.

3. Tratar a las personas como uno quiere que te

traten. A nadie le gusta que lo insulten o le griten o le falten el respeto, entonces, por qué hacerlo con los demás?

4. Reconoce cuando las emociones te invaden. Cualquier tipo de emoción puede afectar la comunicación. No importa si es alegría, nervios, miedo o tristeza, si estás emocionado espera antes de comunicar lo que sientes.

5. Si tienes coraje date tiempo antes de hablar. No hay peor enemigo de la comunicación efectiva que el coraje. El coraje te hace hablar sin pensar, y muchas veces recurrir al insulto fácil. Utiliza ese coraje para tu beneficio, no te quedes el coraje por dentro, pero decir las cosas de una manera pausada y controlada impacta más que el grito.

6. Muestra interés por los demás, hazlos sentir especial, se comprensivo y aprende a escuchar. Tu y tus opiniones no son las únicas a tu alrededor. A veces se aprende mucho más reconociendo el momento de callar y escuchar. Si quieres saber que pasa con tus hijos, por ejemplo, háblales, pero más importante, escúchalos.

7. Respeta las confidencias que te hacen. Si quieres mantener la comunicación activa, tienes que callar lo que te confían. La confianza es la mejor forma de demostrar respeto hacia la otra persona.

8. Otro elemento importante de la comunicación es el lenguaje corporal, no es solo lo que decimos, sino como lo decimos. Los puertorriqueños tendemos a comunicarnos a través de todo nuestro cuerpo, no solo con las palabras. A veces nuestra lengua puede estar diciendo una cosa y nuestro cuerpo otra.

9. Vigila la postura, si tiene los brazos cruzados o está jorobado o erguido, si está cabizbajo. Atento a la mirada, cuando uno habla con alguien es importante el contacto de los ojos, esto mantiene la atención, si hablas con alguien que está más pendiente del piso, no te está escuchando.

10. Percátate del movimiento de las manos. Es muy común que las manos compartan protagonismo con las palabras. A veces las manos expresan sentimientos que las palabras ocultan. Los políticos, por ejemplo aprenden a utilizar las manos para transmitir su mensaje. Pero como todo, el uso excesivo de las manos puede distraer al receptor de lo que se está transmitiendo.

Y por último no olvides el tono y el volumen de tu voz. Aunque gritar no es efectivo, si lo es acentuar lo importante levantando el tono de voz. Al igual que la música, la comunicación debe mantener un ritmo para que no se vuelva aburrida.

Recuerda que la comunicación, debe ser un dialogo entre dos o más personas, no un monólogo.

Sigue su Ejemplo



Modelo Oficial 2005 **Equipo de protección personal**

Raúl Prieto, estibador UTM, Intership



Celebración de 90 Cumpleaños de algunos miembros del Comité.

Comité Timón de Envejecientes de la UTM 1740 una oportunidad para disfrutar

Como respuesta a un llamado de los socios mayorcitos de la UTM, nace el Comité Timón de Envejecientes en el 1987. Desde entonces, el grupo tiene el propósito de desarrollar actividades culturales, educativas y sociales para los socios de la UTM mayores de 60 años y sus esposas o compañeras. Las trabajadoras sociales del Plan de Bienestar han sido muy importantes para el éxito de este comité ya que son las encargadas en coordinar todas las reuniones y actividades. Muchos de los fundadores de este comité ya han ido a morar con el Señor. Pero, aún continúan apoyándolo compañeros como José Rosario, Miguel Lausell, Ángel Castro Aristud y Leonardo Cepero.

Estas reuniones siempre comienzan con una invocación al Todo Poderoso y son libres de alcohol. En ellas se busca que los miembros del comité reciban la oportunidad de conocer lugares de Puerto Rico y que tengan charlas educativas sobre salud y temas relacionados a sus necesidades. Nos comenta el señor José Rosario que este comité ha sido muy bueno, ya que siente que gracias a él, se ha podido mantener en contacto con sus compañeros, ha conocido mejor a Puerto Rico y de paso la pasan muy bien.



Algunos de los miembros fundadores del Comité

Estos muchachos y muchachas no paran la pata, ya que desde que se creó el comité han visitado muchos lugares de la Isla como; El parque de Bombas y el Museo de Ponce, La iglesia Porta Coelli de San Germán, el Lago dos Bocas de Utuado, los monumentos y lugares turísticos del viejo San Juan, el Parque de las Ciencias de Bayamón y el Parque Julia de Burgos de Carolina, entre otros. Además, han ido a varias obras de teatro y conciertos en los más importantes centros culturales del área Metro- politana. Las reuniones y charlas educativas se llevan a cabo en las facilidades del Plan de Bienestar y son coordinadas por la trabajadora social Virginia Villafañe. No faltan también las actividades sociales en que nuestros compañeros de la tercera edad se dan su bailadita y celebran los cumpleaños o se dan una escapadita a la playa.

Si eres un muchacho de 60 años en adelante te invitamos a que te unas al Comité. Trae a tu esposa y ven a pasártela bien. Para más información comunícate con Virginia Villafañe al (787) 724-8788. ¡Te esperamos!

La Depresión

Todos padecemos de tristeza o ansiedad de vez en cuando. Sobretudo cuando tenemos situaciones de mucha presión que alteran nuestra rutina y modo de vida. Pero, nos recuperamos de este sentimiento razonablemente rápido. Por el contrario si mantenemos este estado de ánimo por mucho tiempo podemos estar sufriendo de depresión crónica. La depresión es una enfermedad que debe ser tratada por un doctor o psicólogo como cualquier otra enfermedad.

Si por un período prolongado has sentido una tristeza constante, que nada vale la pena, ya no te gusta hacer actividades que antes disfrutabas y tu ánimo está por el piso, pues puedes estar padeciendo de depresión. La depresión no sólo afecta el estado emocional de una persona, si no que puede afectar otras funciones del cuerpo tales como: los hábitos de alimentación y de dormir y el autoestima. Las personas que padecen esta condición se les hace casi imposible poder cambiar como se sienten. Es la severidad y la persistencia de las emociones la que distingue esta condición y puede interferir significativamente con la vida de un individuo.

¡Pero, hay esperanzas! Se ha demostrado que la depresión es una de las enfermedades que más éxito tiene en eliminar de tu vida si es tratada debidamente. Entre el 80 y 90% de las personas que reciben tratamiento se cura.

No existe una sola causa para la depresión, muchos factores pueden contribuir. Para algunos pueden ser muchas causas y para otros una sola situación puede causar la depresión. No importa los factores que sean, la depresión debe ser diagnosticada y tratada y es importante recordar que le puede dar a cualquiera, no importa edad, sexo y situación personal y profesional.

Se ha probado que el estrés o tensión acumulada puede causar una depresión en individuos vulnerables. El estrés puede ser el resultado de una enfermedad o pérdida familiar. Un divorcio puede ser otra razón, problemas financieros o cualquier cambio inesperado en la rutina de una persona. Estos cambios no necesariamente tienen que ser negativos. Por ejemplo,

puede ser una promoción en el trabajo que representa más responsabilidad para el individuo.

Las personas que tienden a ser negativas, que siempre se concentran en lo negativo de una situación, tienden a preocuparse más de lo necesario por algunas situaciones o se sienten que tienen poco control sobre sus vidas son posibles candidatos para padecer esta condición. Otro factor determinante para estar propensos a la depresión es el abuso de drogas y alcohol. También algunos problemas médicos como enfermedades de la tiroides, puede causar la enfermedad.

La depresión puede ser tratada de varias maneras; con visitas al terapeuta, mediante medicamentos y asistiendo a grupos de apoyo. En nuestro dispensario en la calle Loiza, ofrecemos los servicios de terapia psicológica. Contar con un espacio donde poder trabajar las preocupaciones y dificultades, es un valioso beneficio que pocos planes médicos ofrecen actualmente. Los Servicios Psicológicos están disponibles, por cita previa, de martes a viernes en el segundo piso del Dispensario en la calle Loiza. Les exhortamos a participar de los mismos.

Sopa de Letras

Encestando con La Bahía

C A P I T A N E S D E
 A M I O I M L O P U A
 N L T L P I W U F O T
 G R I B R U J O S K L
 R A R I T O S F M H E
 E T M L I U K P R S T
 J L U W I O G H I M I
 E F E J M U J A O E C
 R I M O V A Q U E X O
 O H I N N L E O N E S
 S R V A Q U E R O S I

Capitaneas, Cangrejeros, Atléticos, Vaqueros, Leones, Brufos

Otra Puertorriqueña que se Destaca en el Campo de la Transportación Marítima

Como ya hemos visto en la otra edición de La Bahía, las mujeres en este tipo de trabajo no son muy comunes. En este artículo vamos a conocer otra mujer que domina un mercado donde tradicionalmente lo predomina el hombre. Además de destacarse por sus habilidades de



estrategias corporativas, frente a empresas exitosas, también se distingue por su buen gusto a la hora de seleccionar sus métodos de transporte. Ella es la mayagüezana Maribel Más Rivera, vicepresidenta de La Corporación Ferries del Caribe d/b/a Cruceros Del Caribe y de Marine Express, Inc.

La Abogada y CPA Maribel Más Rivera es contadora de la principal empresa de transporte marítimo turístico entre Puerto Rico y la República Dominicana, Cruceros Del Caribe (1998) y del mayor transportista de carga marítima entre las islas hostosianas, Marine Express, Inc. (1992). Esta mujer ha luchado arduamente para lograr el éxito profesional y el de su empresa. Gracias a su educación y su vasta experiencia corporativa, principalmente en el área de procesos y logística empresarial, además de su dominio en los procesos de contabilidad, la han llevado a la silla que hoy ocupa.

Para la Vicepresidenta de Cruceros del Caribe existen varios elementos importantes que la han llevado a este éxito y buen desempeño de sus corporaciones. "Nuestros puntos más fuertes son, un grupo de empleados competentes, motivados y comprometidos, además poder contar con un equipo de asesores para la toma de decisiones, a pesar de ser compañías que se han transformado de negocios pequeños en unos medianos. Gracias a esta fórmula, hemos logrado mantenernos en este campo tan

competitivo. Mantenemos una relación cordial y positiva con los empleados, unionados y clientes para así continuar ofreciendo mejores servicios".

Desde las oficinas principales ubicadas en Mayagüez, se puede ver el barco "Cruise Ferry", cuatro estrellas, y todas las operaciones que allí ocurren diariamente. Se puede contemplar como pasajeros, vehículos y carga comercial entran y salen todos los lunes, miércoles y viernes, desde el puerto de Mayagüez. Tal iniciativa ha permitido que el muelle de Mayagüez goce de un movimiento activo de personas y carga, que requieren un constante mantenimiento y renovación de sus facilidades.

Maribel Más Rivera trabaja mano a mano junto al presidente, Sr. Néstor González y 800 trabajadores directos e indirectos. "Siempre estamos pendientes a las oportunidades que los negocios proveen y anticipamos las necesidades de nuestros clientes. También, es muy importante para nosotros el equipo de trabajadores con el que contamos, sin ellos esta operación estaría incompleta".

Más Rivera, una mujer con largo trayecto de éxito corporativo, tiene además, otras pasiones en su vida, sus padres, hermano y sobrinos.

¡Atención Socios!

La Bahía, el boletín informativo del Plan de Bienestar UTM-PRSSA quiere saber de tí. Escríbenos si tienes alguna anécdota, cuento, poema, chiste, o fotografía de evento que quieras incluyamos en una de nuestras próximas ediciones. Si sabes de algún compañero que no recibió La Bahía, infórmale que visite la oficina del Plan de Bienestar para corregir la dirección.

Sugerencias para esta publicación también serán bienvenidas.

Envía tu información a:

La Bahía
P.O.Box 9066572
San Juan, PR 00906-6572