



NATIONAL ASSOCIATION FOR SIKOLOHIYANG PILIPINO, INC.

4A Alcal Building 285 Katipunan Avenue, Loyola Heights, Quezon City

Telefax: (02) 8361-9260 E-mail: secretariat@pssp.org.ph

Website: www.pssp.org.ph

PRC CPD Accreditation Number: 2018-029

TENTATIBONG PROGRAMA

IKA-47 PAMBANSANG KUMPERENSIYA SA SIKOLOHIYANG AT IKALAWANG PAMBANSANG KUMPERENSIYA SA GINHAWA: MGA LANDASIN TUNGO SA PAGSASABUHAY NG GINHAWA

23-24 Nobyembre 2023

23 Nobyembre 2023 (Huwebes)	
8:00 – 8:45 n.u.	PAGBUBUKAS NG IKA-45 PAMBANSANG KUMPERENSIYA SA SIKOLOHIYANG PILIPINO Ritwal ng Pagbubukas Pagbati mula sa Co-Convenor/s (Jay Yacat mula sa PSSP at Divine Love A. Salvador mula sa UPD PsycServ)
8:45 – 10:00 n.u.	Keynote Speech ni Atty. Cecilia Jimenez-Damary Senior Professional Lecturer-Transitional Justice, De La Salle University
10:00 – 10:05 n.u.	Transisyon patungo sa Sabayang Sesyon
10:05 – 11:35 n.u.	Sabayang Sesyon 1 (Paglalahad ng Papel)
11:35 – 11:40 n.u.	Transisyon patungo sa Plenaryong Sesyon
11:40 – 12:00 n.u.	Pulong ng Kasapian ng PSSP
12:00 – 1:00 n.t.	LUNCH BREAK
1:00 – 2:30 n.h.	Sabayang Sesyon 2 (Paglalahad ng Papel)
2:30 – 4:00 n.h.	Sabayang Sesyon 3 (Paglalahad ng Papel)
24 Nobyembre 2023 (Biyernes)	
8:00 – 8:45 n.u.	PAGBUBUKAS NG IKALAWANG PAMBANSANG KUMPERENSIYA SA GINHAWA Ritwal ng Pagbubukas Pagbati mula sa Co-Convenor/s (Jay Yacat mula sa PSSP at Divine Love A. Salvador mula sa UPD PsycServ)
8:45 – 9:15 n.u.	Keynote Speech ni Dr. Violeta V. Bautista Co-Convenor, founding director ng UPD PsycServ, at Prof. Emeritus sa UP Diliman Department of Psychology
9:15 – 9:50 n.u.	Soft Launch / Pagpapakilala ng aklat tungkol sa “Ginhawa”; paghikayat sa pagbubuo ng Ginhawa Network
9:50 – 10:00 n.u.	Maikling pagpapakilala ng mga workshop sa hapon; transisyon mula plenary patungo sa susunod na gawain, ang pulong para sa Ginhawa Network
10:00 – 11:40 n.u.	Pulong tungkol sa Ginhawa Network sa PSSP
11:40 – 11:45 n.u.	Ilang mga announcement; transisyon patungo sa Lunch Break
11:45 – 12:55 n.t.	LUNCH BREAK
12:55 – 1:00 n.h.	Transisyon patungo sa Sabayang Workshop
1:00 – 3:30 n.h.	Sabayang Workshop Workshop 1: Aray, Aray, Naku!: Ang Halaga ng Paglilinaw ng mga Sakit at Sugat sa Buhay Alleana Micaela M. Fuentes, MS, RPsy Workshop 2: May Nakagiginhawang Career Ba D'yan?: Ang Bokasyon/Karera bilang Daluyan ng Ginhawa Jenina A. Borromeo, MA, RPsy Workshop 3: Tinimbang Ka Ngunit Kulang: Pagkalas sa Bigat na Dulot ng Family-Work-Life Isyu Maria Carmina L. Yatco, MA, RPsy Workshop 4: Coming Home to My Spiritual Self: Paglinang ng Sariling Ispirituwalidad tungo sa Ginhawa Agnes R. Agbayani, MAED, RPsy
3:30 – 3:35 n.h.	Transisyon pabalik sa Plenaryo
3:35 – 4:00 n.h.	Mga pahabol na pabatid Pasasalamat mula sa PSSP at PsycServ Ritwal ng Pagsasara

TUNGKOL SA KEYNOTE: **IKA-47 PAMBANSANG KUMPERENSIYA SA SIKOLOHIYANG PILIPINO**

Sa kaniyang keynote, ibabahagi ni Atty. Cecilia Jimenez-Damary ang kaniyang dalubhasang kaalaman tungkol sa papel ng pagsusulong ng katarungan at karapatang-pantao sa pagkamit ng maginhawang buhay para sa mga Pilipino.

Tungkol sa Pangunahing Tagapagsalita:

Si Atty. Cecilia Jimenez-Damary ay isang abogado sa karapatang pantao at internasyonal na makataong batas na dalubhasa sa *forced displacement* at migrasyon. Siya ay may higit sa tatlong dekadang karanasan sa NGO human rights advocacy para sa rehiyon ng Asya-Pasipiko at karanasan sa pagtuturo bilang *adjunct professor* ng *international human rights* at *humanitarian law*. Si Atty. Jimenez-Damary ay kasalukuyang Senior Professional Lecturer sa Pamantasang De La Salle, nagsilbing UN Special Rapporteur on the human rights of the IDPs mula Nobyembre 1, 2016 hanggang Oktubre 31, 2022, bilang kinatawan ng gobyerno sa Philippine Transitional Justice and Reconciliation Commission para sa Bangsamoro mula taong 2014 hanggang 2016, bilang National Director ng IDP Project ng Commission on Human Rights of the Philippines, at nagsilbing Senior Legal Adviser at Trainer sa Internal Displacement Monitoring Center (IDMC) ng Norwegian Refugee Council (NRC) sa Geneva mula taong 2008 hanggang 2012.

Si Atty. Jimenez-Damary ay nagtapos ng LL.M. sa Public International Law mula sa King's College London, UK; MDC sa International Organizations-MBA mula sa University of Geneva, Switzerland; LL.B. mula sa Pamantasang Ateneo de Manila; at B.Sc. in Foreign Service mula sa Unibersidad ng Pilipinas Diliman. Siya ay na-admit sa Integrated Bar of the Philippines noong 1990.

TUNGKOL SA KEYNOTE: **IKALAWANG PAMBANSANG KUMPERENSIYA SA GINHAWA**

Sa kaniyang keynote, sasamahan tayo ni Dr. Violeta "Doc Bolet" V. Bautista na magbalik tanaw sa mga naging siphayo at regalo, mga hamon at pagkakataong, dinala ng tatlong taon ng pandemya sa ating mga buhay at tahakin. Lilinawin ang mga kabatiran at praktika na magandang ipagpatuloy at patatagin pa lalo na sa konteksto ng paglikha ng komunidad ng mga mananaliksik, propesyonal, at tagapagtaguyod ng ginhawa. Ilalatag ni Doc Bolet ang mahahalagang paninindigan sa pagsulong ng ginhawa: 1) pangangalaga ng sariling ginhawa; 2) pagkilala sa mapapait na sugat at karanasan bilang bahagi ng paglilinang ng ginhawa; 3) paglikha ng mga landas tungo sa mga karerang pang-ginhawa, at 4) pagpapatatag ng ugnayan at komunidad ng mga nagsasaalang-alang sa ginhawa.

Tungkol sa Pangunahing Tagapagsalita: Si Dr. Violeta "Bolet" Bautista ay isang *clinical psychologist*, *trainor*, *workplace counselor*, at tagapagtaguyod ng kalusugang pangkaisipan. Sa mahigit dalawang dekada, pinangunahan niya ang *clinical psychology program* sa Unibersidad ng Pilipinas Diliman at ngayon ay nagsisilbing propesor emeritus sa parehong institusyon.

Siya ang Tagapagtatag na Direktor ng UP Diliman Psychosocial Services at patuloy na gumaganap bilang *Clinical Supervisor* nito. Siya rin ang unang Pangulo ng Care and Counsel Wholeness Center at ang unang Tagapangulo ng Pastoral Counseling Department ng Asian Theological Seminary. Siya rin ang *Director for Psychosocial Services* ng Life Change Recovery Center.

Aktibong itinuloy ni Doc Bolet ang gawaing adbokasiya sa pamamagitan ng pagganap ng malaking papel sa paggawa at paglo-lobby para sa Mental Health Law ng Pilipinas at sa Mental Health and Psychosocial Support in Disasters and Emergencies. Napili siya ng Professional Regulation Commission (PRC) bilang Outstanding Professional in Psychology para sa taong 2022.

WORKSHOP 1: ARAY, ARAY, NAKU!: ANG HALAGA NG PAGLILINAW NG MGA SAKIT AT SUGAT SA BUHAY

Alleana Micaela M. Fuentes, MS, RPsy

May kabalintunaan sa pagpapadaloy ng ginhawa. Upang higit na maranasan ng tao ang ginhawa, mahalaga na maharap at matanggap niya ang mga sakit at sugat na pinagdaraan niya sa buhay. Samakatuwid, ang paglilinang ng ginhawa ay di lamang tungkol sa pagpapaigting ng saya, sarap, at ligaya. Bahagi ng prosesong ito ang pagkilala sa ating mga personal na sugat at kumunoy na maaaring nagdadala ng siphayo sa ating buhay. Sa workshop na ito, gagabayan ang mga kalahok sa isang serye ng mga aktibidad na dinisenyo para sa pagkilala at pagbubulay tungkol sa mga sugat at kumunoy sa buhay, paglilinaw ng mga pansariling pahalaga, at pag-aninag ng mga posibilidad ng nakagiginhawang pamumuhay kasama ang mga sugat at kumunoy na ito.

Pagpapakilala sa Tagapagsanay: Nagtapos si Alleana Micaela M. Fuentes ng Master of Science degree in Clinical Counseling Psychology sa Illinois State University, Estados Unidos ng Amerika at Bachelor of Bachelor of Science degree in Psychology mula sa Unibersidad ng Pilipinas Diliman. Kasalukuyan siyang nagtatrabaho bilang Sikolohista para sa St. Luke's Medical Center Global City at UP Diliman PsycServ. Ang kaniyang mga karanasan bilang Mental Health Therapist sa Estados Unidos ng Amerika ay kinabibilangan ng pagtatrabaho sa isang *behavioral health hospital* para sa mga bata at kabataan na may *anxiety*, *mood*, *trauma* at *behavioral disorders*; naglingkod sa isang pasilidad ng *adult substance abuse residential facility*, at kasamang nag-facilitate ng *DBT skills groups* para sa mga populasyon na may mataas na panganib na may mga isyu sa pagpapakamatay, pananakit sa sarili, *mood*, at *personality disorders*. Madalas niyang ginagamit ang *Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)*, *Dialectical Behavior Therapy (DBT)*, *Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)*, *Family Therapy*, at *Solutions-Focused Therapy* sa kaniyang *psychotherapeutic work*. Gumagawa rin siya ng mga pagsasanay at nagsasagawa ng mga panayam tungkol sa pamamahala ng istres at kamalayan at kasanayan sa kalusugan ng isip sa mga setting ng korporasyon, relihiyon, at akademiko.

WORKSHOP 2: MAY NAKAGIGINHAWANG CAREER BA D'YAN?: ANG BOKASYON/KARERA BILANG DALUYAN NG GINHAWA

Jenina A. Borromeo, MA, RPsy

Ang ginhawa ay di lamang karanasang sikolohikal. Mayroon din itong praktikal na dimensiyon. Halimbawa, mahalagang gawain sa pagtatag ng *Ginhawa Network* ang paglinang ng mga karerang may kalaman sa pagpapaigting ng ginhawa ng mga indibiduwal, pamilya, grupo, at komunidad. Sa *career pathing* workshop na ito, ipapakilala sa mga kalahok ang malaking potensyal ng isang karera sa ginhawa. Espasyo rin ito para mapag-usapan at makapagbahaginan tungkol sa hamon kung papaanong ang kanya-kanyang trabaho at tahakin ay maaaring pagdaluyan ng higit na ginhawa para sa sarili at sa kapwa.

Pagpapakilala sa Tagapagsanay: Si Jenina A. Borromeo ay isang lisensiyadong sikolohista na may ilang taong karanasan sa pagsasagawa ng *psychotherapy* para sa iba't ibang populasyon at pangkat ng edad. Siya ay kasalukuyang nagtatrabaho bilang Senior Psychologist sa UP Diliman Psychosocial Services. Pinangasiwaan din ni Bb. Borromeo ang mga pagsasanay na may kaugnayan sa kalusugan ng isip at mga workshop para sa pribado at pampublikong institusyon at organisasyon.

WORKSHOP 3: TINIMBANG KA NGUNIT KULANG: PAGKALAS SA BIGAT NA DULOT NG FAMILY-WORK-LIFE ISYU

Maria Carmina L. Yatco, MA, RPsy

Ang pagbabalanse ng personal at propesyunal na buhay, tahakin, at tungkulin ay usapin na para bagang walang katapusan sa bigat at kagulumihanang dulot nito sa buhay ng tao. Sa workshop na ito, gagabayan ang mga kalahok na matuto tungkol sa magkaakibat na lapit at proseso ng *family-work-life balance* at *family-work-life integration*, at maranasan ang higit na pagdaloy ng ginhawa sa buhay sa mahusay na pagtitimbang ng halaga ng mga personal, pampamilya, at pang-karerang tahakin at tungkulin sa buhay.

Pagpapakilala sa Tagapagsanay: Si Maria Carmina L. Yatco ay isang lisensiyadong sikolohista na nagtatrabaho bilang isang Psychosocial Support Specialist sa UPD PsycServ at isang consultant sa Better Steps Psychology, Inc. Siya ay nakapagtapos ng kanyang masterado sa sikolohiya sa Departamento ng Sikolohiya sa UP Diliman. Maliban sa pagsasagawa ng serbisyong pangklinikal, may karanasan rin siya sa pananaliksik ukol sa mental health and psychosocial support (MHPSS) sa mga sakuna at ukol sa ginhawa ng mga mag-aaral sa unibersidad.

WORKSHOP 4: COMING HOME TO MY SPIRITUAL SELF: PAGLINANG NG SARILING ISPIRITUWALIDAD TUNGO SA GINHAWA

Agnes R. Agbayani, MAED, RPsy

Isang mahalagang dimensiyon ng karanasan ang ispirituwalidad. Ito ay isang landas tungo sa malalim na karanasan ng ginhawa. Ang workshop na ito ay espasyo para sa mga kalahok na may pagnanasang makilala at maki-ugnay nang malaliman sa mga usapin at katanungang hindi madalas nabibigyang pansin sa pang-araw-araw na buhay. Inaasahang magiging *breath of fresh air* ang workshop sa pagbibigay ng pagkakataong makilala ng mga kalahok ang kanilang mga katanungan at duda, mabigyang linaw ang kanilang mga pahalaga, at madama ang ugnayan ng kanilang ispirituwalidad sa kanilang nararanasang ginhawa.

Pagpapakilala sa Tagapagsanay: Si Agnes R. Agbayani ay isang lisensiyadong sikolohista na nagtapos ng MAED in Guidance and Counseling sa Unibersidad ng Pilipinas Diliman at BS Sikolohiya mula sa Unibersidad ng Santo Tomas. Siya ay nagsisilbing *Executive Director* at *Clinical Psychologist* ng Life Change Recovery Center, Inc. mula 2002 at *Psychosocial Support Specialist (Part-time)* ng UP Diliman Psychosocial Services.