



kasama ang



Ginhawa sa Panahon ng Pandemya: Pag-unawa at Pagtugon sa mga Hamong Dulot Nito

PROGRAMA

Unang Pambansang Kumperensiya sa Ginhawa Ginhawa sa Panahon ng Pandemya: Pag-unawa at Pagtugon sa mga Hamong Dulot Nito 1-3 Hulyo 2021

1 Hulyo 2021 (Huwebes)	
8:00 – 8:25 n.u.	Pagpapatala
8:25 – 9:10 n.u.	Pagbubukas ng Programa
9:10 – 9:20 n.u.	Pambungad na Pananalita <i>Jose Antonio R. Clemente, Ph.D.</i>
9:20 – 9:50 n.u.	Pangunahing Pananalita May Ginhawa Nga Ba sa Panahon ng Pandemya? <i>Violeta V. Bautista, Ph.D., R.Psy., Prof. Emeritus</i>
9:50 – 10:20 n.u.	Pagtalakay sa Kabalintunaan ng Pandemya: Pagtahak sa mga Landas Tungo sa Pagpapangibabaw ng Ginhawa Paano Tayo Matututo Ngayon?: Paglilinaw sa Sikolohiya at Pilosopiya ng Edukasyon sa Panahon ng Pandemya <i>Divine Love A. Salvador, Ph.D., R. Psy.</i>
10:20 – 10:50 n.u.	Paano Tayo Maghahanap-Buhay Ngayon?: Paglilinaw ng Ugnayan ng Ginhawa sa Pagtatrabaho sa Panahon ng Pandemya <i>Rene S.L. Resurreccion, M.A.</i>
10:50 – 11:20 n.u.	Paano Tayo Mabubuhay sa Ating mga Komunidad at Bilang Isang Bansa Ngayon?: Ginhawa sa Buhay ng Komunidad at Bansa sa Panahon ng Pandemya <i>June Caridad Pagaduan-Lopez, M.D.</i>
11:20 – 12:00 n.t.	Malayang Talakayan
12:00 – 12:15 n.t.	Pangwakas na Ritwal

2 Hulyo 2021 (Biyernes)	
8:25 – 8:40 n.u.	Pagbubukas ng Programa
8:40 – 8:50 n.u.	Ritwal ng Pagtanggap ng Biyaya
9:00 – 10:30 n.u.	Sabayang Sesyon 1 (Paglalahad ng mga Papel) 1A: Pagpapatuloy ng Praktika't Pananaliksik sa Gitna ng Pandemya 1B: Kalusugang Pangkaisipan at Ginhawa sa Paaralan 1C: Karanasan ng Pandemya para sa mga Pilipino 1 1D: Ginhawa mula sa Pagkalinga at Pag-aalaga <i>(Tingnan ang iba pang detalye sa pahina 6)</i>
10:30 – 10:45 n.u.	<i>Transition/Health Break</i>
10:45 – 12:30 n.t.	Sabayang Sesyon 2 (Mga Workshop) 2A: Ginhawa Pa More: Mga Galing Tungo sa Pakikipagkaibigan sa Damdamin sa Panahon ng Pandemya 2B: Sining sa Paglinang ng Ginhawa 2C: Experiencing "Ginhawa" through Gestalt Therapy <i>(Tingnan ang iba pang detalye sa pahina 7)</i>
3 Hulyo 2021 (Sabado)	
8:25 – 8:40 n.u.	Pagbubukas ng Programa
8:40 – 10:10 n.u.	Sabayang Sesyon 3 (Paglalahad ng mga Papel) 3A: Pagdadala ng Serbisyo sa Komunidad at mga Lugar na Pinagtrabahuhan: Ang Hamon ng Paglilinaw ng Konsepto, ng Lapit at ng Benepisyo ng mga Ito 3B: Karanasang Pandemya at Ginhawa ng mga Tagapangalaga 3C: Karanasan ng Pandemya para sa Kabataang Pilipino 2 3D: Malikhaing Pag-angkop at Pagtugon sa Pandemya <i>(Tingnan ang iba pang detalye sa pahina 8)</i>
10:10 – 10:20 n.u.	<i>Transition/Health Break</i>
10:20 – 11:50 n.t.	Sabayang Sesyon 4 (Paglalahad ng mga Papel) 4A: Pagpapaigting ng mga Serbisyo at Pananaliksik sa MHPSS sa Panahon ng Pandemya: Pagbubulay sa mga Hamon at Di Inaasahang Benepisyo 4B: Mga Pagbubulay sa Pamumuhay, Pagkatuto, at Pakikiugnay sa Panahon ng Pandemya 4C: Epekto ng Pandemya sa Nararanasang Ginhawa 4D: Pagdalumat at Pag-unawa sa Ginhawa at Pandemya <i>(Tingnan ang iba pang detalye sa pahina 9)</i>
11:50 – 12:00 n.t.	<i>Transition/Health Break</i>
12:00 – 12:20 n.t.	Pag-uusap Tungo sa Patuloy na Pagkakaisa Tungo sa Ginhawa <i>Violeta V. Bautista, Ph.D., R.Psy., Prof. Emeritus</i> <i>Divine Love Salvador, Ph.D., R. Psy.</i>
12:20 – 12:30 n.t.	Ritwal ng Pasasalamat, Pagkakaisa, at Pagtatapos

ABSTRAK NG MGA SESYON

May Ginhawa Nga Ba sa Panahon ng Pandemya?

Violeta V. Bautista, Ph.D., R.Psy., Prof. Emeritus

UP Diliman Departamento ng Sikolohiya at UP Diliman Psychosocial Services (UPD PsycServ)

Tatalakayin ng Keynote ang hamon ng ginhawa sa panahon ng pandemya. Ipapaliwanag ang kahulugan ng ginhawa bilang kaisipang katapat ng mental health at wellbeing sa larangan ng Sikolohiyang Pilipino. Lilinawin ang mga landasin tungo sa pagpapayaman nito sa panahon ng pandemya at bibigyan ng tuon sa usapan ang iba pang mga sikap na may ganitong layunin. Tatalakayain na malay sa pananagutan at malikhaing pagbubuo ng “new and better normal” ang kabalintunaan ng mga trahedyang tulad ng pandemya at kung paanong ang bahaging nakahihikayat ng ginhawa ang makapangingibabaw.

Paano Tayo Matututo Ngayon?: Paglilinaw sa Sikolohiya at Pilosopiya ng Edukasyon sa Panahon ng Pandemya

Divine Love Salvador, Ph.D., R. Psy.

UP Diliman Departamento ng Sikolohiya at UP Diliman Psychosocial Services (UPD PsycServ)

Hinihimok tayo ng panahon ng pandemya at kasama nitong mga pagbabago sa mga paraan ng pag-aaral at pagkatuto na itanong sa ating mga sarili kung ano nga ba ang tunay na ibig sabihin ng pagkakaroon ng edukasyon? Posible, at kailangan ba, ang nakagiginhawang pagkatuto? Bibigyang pansin sa sesyong ito ang hamon ng paglilinaw ng pilosopiya at sikolohiya ng pagkatuto na nagbibigay halaga sa papel ng ginhawa o mental health at wellbeing. Lilinawin ang ilang mga hadlang sa pag-aaral at pagkatuto sa mga institusyon ng edukasyon bago pa dumating ang pandemya. Lilinawin din ang landasin tungo sa mapagpala at nakagiginhawang pag-aaral sa panahon ng pandemya at kahit matapos ito.

Paano Tayo Maghahanap-Buhay Ngayon?: Paglilinaw ng Ugnayan ng Ginhawa sa Pagtatrabaho sa Panahon ng Pandemya

Rene S.L. Resurreccion, M.A.

Passion for Perfection Inc.

Sa panahon ng pandemya kung saan maraming kaganapan at pagbabago na nakakahamon sa kaayusan ng pagtatrabaho at katatagan ng mga lugar na pinagtatrabahuhan, mahalagang linawin ang ugnayan ng ginhawa at trabaho. Sa sesyong ito, susuriin ang kalakaran bago pa ng pandemya at sa ngayon tungkol sa kaugnayan ng ginhawa sa paghahanap buhay, at pagsasaalang-alang nito sa trabaho. Bibigyan ng pansin ang mga inisyatibo sa panahon ng pandemya na kapaki-pakinabang tungo sa mahusay na pagsasakatuparan ng mandato ng RA 11036 na dalhin ang ginhawa sa trabaho. Sasakupin ng pagtalakay ang trabaho hindi lamang sa loob ng opisina kundi pati na ang trabaho na hindi nangangailangan ang pagiging empleyado o pagkakaroon ng opisina.

Paano Tayo Mabubuhay sa Ating mga Komunidad at Bilang Isang Bansa Ngayon?: Ginhawa sa Buhay ng Komunidad at Bansa sa Panahon ng Pandemya

June Caridad Pagaduan-Lopez, M.D.

Retiradong Propesor

Ang COVID-19 bilang isang pandemya ay lumaganap hindi lamang sa mga komunidad pero sa buong bansa. Dito nagkaroon ng pinag-isang karanasan ang mga Pilipino ng paghihirap at trahedyang. Bibigyan ng masusing pagtalakay sa sesyong ito ang pagdanas ng Pilipino sa mga karanasan ng paghihirap na dulot ng pandemya. Tutukuyin ang mga pangkomunidad na mga konsepto at proseso sa pagdanas ng hirap at trahedyang nagbibigay lugar para umusbong ang ginhawa. Tutukuyin rin ang mga malawakang inisyatibo na tinutumbok ang ginhawa ng komunidad at ng buong bansa.

MGA TAGAPAGSALITA



Si **Violeta V. Bautista, Ph.D., R.Psy., Prof. Emeritus** o Doc Bolet ay isang *licensed psychologist*, sikotherapist, mananaliksik, guro at *advocacy worker*. Isa siya sa *prime mover* sa pagsusulat at pagsusulong ng National Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Disasters and Emergencies na ngayo'y isa sa mahalagang gabay sa gawain ng DRRM. Si Doc Bolet ay miyembro rin ng Task Force na nagsulat at nagsulong ng RA 11036. Siya ay may higit sa 30 taong karanasan sa sikoterapi. Tumatanggap sya ng mga kliyente sa kanyang mga klinika sa Care and Counsel Wholeness and Training Center, sa UP Health Service at Life Change Recovery Center. Siya rin ang nagpasimula at kasalukuyang Direktor ng UP Diliman Psychosocial Services. Siya ay nakatanggap ng Gawad ng Tsanselor para sa Natatanging Lingkod Komunidad sa taong 2018. Kilala sya sa kanyang mga lathalain, pangkomunidad na mga gawain at *workshops* tungkol sa *resilience*, *disaster mental health*, at pagsulong ng ginhawa. Siya ay naging iskolar ng First National Citibank, Rockefeller, Medical College of Virginia at Gestalt International Education Network.



Si **Divine Love A. Salvador, Ph.D., R.Psy.** ay isang sikolohistang pang-klinika at kawaning propesor ng Departamento ng Sikolohiya sa Unibersidad ng Pilipinas sa Diliman. Clinical Supervisor siya sa UPD PsycServ, isang programa ng UP Diliman na nag-aalok ng *mental health* at *psychosocial support services*. Nagtuturo siya ng mga pang-gradwadong kurso sa Psychopathology, Psychotherapy, Cognitive-Behavioral Therapies, at Existential Therapy. Bahagi ng trabaho niya ang pagbibigay ng sikoterapi para sa mga indibiduwal, pamilya, at grupo; pagsasagawa ng clinical at corporate assessment; pagbibigay ng *disaster mental health* at *psychosocial support services*; at pagsusulat para sa *print*, *screen*, at *educational media*. Ang interes niya bilang *researcher-practitioner* ay tungo sa pagdeblop ng sikoterapi ng Pilipino at pagtukoy ng mga etikal at metodolohikal na hamon sa pagsasagawa ng sikoterapi sa mga *marginalized clinical populations*. Bilang guro, adbokasiya niya ang

gabayan ang kanyang mga mag-aaral sa paghubog ng diwang pang-etika kaakibat ng klinikal na pag-unawa.



Si **Rene “TRex (o Trainer Rex)” S.L. Resurreccion, M.A.** ay ang Pinuno ng kumpanyang Passion for Perfection Inc., isang negosyong nag-iimbento ng mga larong pangnegosyo at pangkaunlaran at nagpapatupad ng mga pagsasanay na gumagamit ng metodong “experiential.” Siya ay isang guro ng Competency-based Economies through Formation of Enterprise (CEFE), Dale Carnegie Course, Gender and Entrepreneurship Together (GET) Ahead program ng ILO, at sa Haggai International sa Hawaii, USA. Siya ang may-akda ng mga aklat na pinamagatang *Pagbibigay, Power to Create Righteous Wealth, Kayamanang Pinagpala ng Diyos, Peratools, Called to Excel, Passion for Excellence*, atbp. Siya ay nagtapos ng MA Development Studies mula sa Institute of Social Studies, Hague, Netherlands at BS Psychology mula sa Unibersidad ng Pilipinas noong 1979. Mayroon siyang regular na kolum sa diyaryong Pilipino Mirror na may pamagat na “Heto Yumayaman.” Asawa niya si Angelita Resurreccion at may apat na anak sila - Si Israel, Hannah, Mikhael at Milcah.



Si **June Caridad Pagaduan-Lopez, M.D.** ay Retiradong Propesor ng Psychiatry ng Kolehiyo ng Medisina, Unibersidad ng Pilipinas Maynila. Mayroong siyang 41 taong karanasan sa *psychiatric clinical practice, stress and trauma therapy, Humanistic Medicine* at Karapatang Pantao. Pangunahing may-akda siya ng RA 11036 (The Philippine Mental Health Act of 2016). Mayroon din siyang 36 na taong karanasan sa pagdidisenyo, pagsasagawa ng *stress management, trauma debriefing, at counseling and healing workshops* para sa mga tumutugon at nakaligtas sa disaster. Napaunlakan siya bilang isa sa mga Ten Outstanding Women in the Nation’s Service noong 1989. Siya ay *Expert Member* ng UN High Commission on Human Rights Subcommittee on the Prevention of Torture na nagsasagawa at nagsusulat ng mga ulat tungkol sa pagbisita sa bilangguan ng 11 State Parties to the Optional Protocol on the Convention Against Torture mula 2012 hanggang kasalukuyan.

Sabayang Sesyon 1
2 Hulyo 2021, 9:00 – 10:30 n.u.

1A: Pagpapatuloy ng Praktika't Pananaliksik sa Gitna ng Pandemya	1B: Kalusugang Pangkaisipan at Ginhawa sa Paaralan	1C: Karanasan ng Pandemya para sa mga Pilipino 1	1D: Ginhawa mula sa Pagkalinga at Pag-aalaga
Tagapagpadaloy: Danielle P. Ochoa	Tagapagpadaloy: Carl O. Dellomos	Tagapagpadaloy: Argel B. Masanda	Tagapagpadaloy: Michael David Tan Lopez
<p>Ang Pagtugon sa Sakuna sa kabila ng Pandemya: Ang Paglalakbay ng Tatlong Sikolohista sa Pamayanan ng Remontado-Dumagat sa Daraitan, Rizal Eden H. Terol <i>UP Diliman Extension Program in Pampanga</i> Gieselle Patria B. Principe <i>UP Diliman Psychosocial Services</i> Rachelle L. Holandez <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>Pagdududa at Ginhawa sa Gitna ng Pandemya: Ang Patuloy na Pagbubuo ng Magkahiwalay na Sukat ng Pagdududa at Makabuluhang Pagdududa Divine Love A. Salvador, Jemima F. Cabanlong, Pamela C. Carrera, at Ma. Claudia Ysabel L. Macias <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>“Bakit Parang Kasalanan Ko?”: Ang mga Epekto ng Empathic Perspective-Taking at Level of Offense sa Pagsisi sa mga Biktima ng Cyberbullying Maria Theresa B. Largo, Nicole Anne R. Lopez, Reginald Karl P. Marcos, at Miguel Eriberto Romano M. Rosario <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>Ang mga Dimensyon ng Integridad ayon sa mga Kapulisan sa Lungsod Quezon Jhon Erlix R. Barrion <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p>	<p>Impak ng Pandemyang Covid-19 sa Buhay ng mga Propesor sa mga Unibersidad Ester T. Rada <i>San Beda University-Manila</i></p> <p>Pagsusuri sa Agarang Epekto ng COVID-19 sa Kalusugang Pangkaisipan ng mga Empleyado sa isang Pamantasan Justin Vianey M. Embalsado, John Ian Wilzon T. Dizon, Airajoy Keynn S. Medina, at Lee Vergel S. Estacio <i>Angeles University Foundation</i></p> <p>Buhay sa Bagong Normal: Pagsusuri ng Kalagayan at Gampanin ng mga Guro, Mag-aaral at Magulang sa Panahon ng Pandemya Rhoy M. Capul at Carmela M. Felicidadario <i>San Vicente Integrated High School</i></p>	<p>ANg Plnoy at ang PANDemya: Mga Pagsubok at Katangiang nagbubuklod sa Bawat Isa Venus A. Vitales, Maria Cristina D. Ferrer, Eric G. Claudio, at Richard C. Arambulo <i>Nueva Ecija University of Science and Technology</i></p> <p>Patungo sa Bagong Landas ng Buhay: Mga Karanasan ng mga Napiling COVID-19 Survivor Kelvin Clie L. Madchalang, Loren Q. Chang, at Camilyn Joyce A. Rosal <i>Unibersidad ng Baguio</i></p> <p>Kulayan Mo ang Puso Ko: Mga Tema ng Pagguhit ng mga Batang Naka-Home Quarantine sa Panahon ng Pandemya Marissa C. Esperal, Ma. Elna R. Cosejo, Mari Jane Anglo-Lee, at Rene P. Zubieto <i>Southern Luzon State University</i></p> <p>Kahit sa Huling Pagkakataon Man Lang: Danas ng mga OFW na Namatayan ng Kaanak sa Panahon ng COVID-19 Jerick T. Gonzales, Ma. Jesusa R. Unciano, Wendell A. Lived, at Christian C. Gandeza <i>Naglaao-an National High School</i></p>	<p>Ginhawa mula sa KaPAWmilya: Ang Pagturing sa mga Alagang Hayop bilang Kapwa sa Gitna ng Pandemya Danielle Marie A. Parreño <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>"Is Halaman Essential?": Pagsisiyasat sa Paghahalaman nitong Panahon ng Pandemya Arnold B. Lumbao <i>Bataan Peninsula State University</i></p> <p>Programang AdoLE (Adopt-a-Learner): Isang Networking Process Maria Elisa T. Alvaro <i>Isabela School of Arts and Trades</i></p> <p>Proyektong AGAP (Alternatibong Gawaing Agapay sa Pag-aaral) tugon sa Hamon ng Edukasyon ngayong Pandemya Retchelle S. Jaula at Rosalyn M. Caguete <i>Puerto Galera National High School</i></p>

Sabayang Sesyon 2
2 Hulyo 2021, 10:45 – 12:30 n.t.

<p style="text-align: center;">2A: Ginhawa Pa More: Mga Galing Tungo sa Pakikipagkaibigan sa Damdamin sa Panahon ng Pandemya</p>	<p style="text-align: center;">2B: Sining sa Paglinang ng Ginhawa</p>	<p style="text-align: center;">2C: Experiencing "Ginhawa" through Gestalt Therapy</p>
<p>Facilitators: UPD PsycServ Psychosocial Specialists</p>	<p>Facilitator: Grace Brillantes-Evangelista, Ph.D., RPsy, CSCLP</p>	<p>Facilitators: Randy Misael Sebastian Delloso, M.D., Psy.D., R.Psy. at Agnes R. Agbayani, RGC, RP, MAED, FPSLC</p>
<p>Sa panahon ng pandemya ang mga madalas na dahilan ng paghingi ng tulong ay mga “negatibong damdamin” tulad ng kaba, takot, kalungkutan, kabagutan, galit at siphayo. Sa Workshop na ito, mula sa lapit na Integrative at Experiential sa loob ng Ginhawa Framework, ni Bautista (2011) ang mga kalahok ay matututo kung paanong magdala ng ginhawa on-line sa maliliit na grupo sa pamamagitan ng pagdanas ng mga karanasang nakapagbibigay ng ginhawa. Sa ginabayang mga gawain, mararanasan ng mga kalahok ang mga sumusunod: 1) pagsasamalay at pagdama ng mga karanasan ng ginhawa o kakulangan nito sa gitna ng pandemya, 2) paglilinaw ng personal na ugnayan nila sa kanilang damdamin; (3) pagsasanay sa pagbasa ng mensaheng dulot ng damdamin; (4) paglinang ng mga kasanayan tungo sa pagtanggap at kabaitan sa sarili; (5) pagpapatibay ng paninindigang pangalagaan ang pansariling ginhawa.</p>	<p>Ang pagpapahayag ng saloobin at paglikha ng kwento sa pamamagitan ng sining (e.g., sining biswal, malikhaing pagsulat, musika, sayaw) bilang bahagi ng paglinang ng ginhawa at paghilom ng katauhan ay maitatala sa panahon pa ng ating mga ninuno. Ito ay bahagi ng kanilang pamumuhay sa araw-araw. Dito sila umuugnay sa mas malawak ng pinanggagalingan ng buhay at sa isa’t-sa bilang kapuwang. Hanggang ngayon, nanatiling mahalaga ang paggamit ng sining sa paglinang ng ginhawa at paghilom ng katauhan.</p> <p>Sa gitna ng hamon ng pandemya, sinusubukan sa iba’t-ibang paraan kung paano magpapatuloy. Marami ang nahihirapan at napapagod. Kaya naman dito sa ating gawain, bibigyang puwang ang bawat isa para huminga at magpahinga gamit ang sining ng magkakasama. Hayaan natin samahan ang isa’t isa sa paglikha at paglinang ng ating kaayuhan.</p> <p>Dito sa gawaing ito inaanyayahan ang bawat isa na humanap ng pribadong lugar kung saan pwedeng mas mapakiramdaman ang sarili habang lumilikha o pinapahayag ang isip at damdamin gamit ang sining. Maaaring gumamit tayo ng ibat-ibang bagay gaya ng papel, pangsulat, pangkulay, at iba pa na madaling matatagpuan inyong paligid.</p> <p>Tara, bigyang puwang ang sarili para lumikha at magpahayag ng paglinang ng ginhawa at paghilom ng katauhan.</p> <p>Mga Kailangang Ihanda para sa Workshop: Papel at Panulat</p>	<p>Ang "Ginhawa" ay tumutukoy sa karanasan ng kagalingan ng "kabuuang tao" sa kanyang pamumuhay at pagkikipag-ugnay sa kapwa at kapaligiran. Sa pamamagitan ng Gestalt Terapi, matutulungan ang indibidwal na tao na maranasan ang "kaginhawaan" sapagkat and isa sa mahalagang prinsipyo ng Gestalt Terapi ay magdulot ng integrasyon o kabuuan ng katawan, isip, emosyon, at pang espirituwal na mga aspeto ng pagkatao at ang relasyon nito sa kanyang kapaligiran.</p> <p>Sa ‘workshop’ sesyon na ito, tatalakayin ang pangkalahatang ideya kung ano ang Gestalt Terapi at kung paano ito nagpalawig sa mga nakaraang taon. Matututunan din ng mga kalahok ang tungkol sa "kaginhawaan" mula sa perspektiba ng prinsipyo ng Gestalt Terapi, at kung ano ang mga balakid sa pagkamit ng "kaginhawaan."</p> <p>Ang isang ‘live online’ na karanasan ng Gestalt Terapi ay gagawin kasama ang isa sa mga kalahok sa ‘online workshop’. Pagkatapos ay susuriin ang sesyon ng Gestalt Terapi sa konteksto ng 'kaginhawaan.'</p>

Sabayang Sesyon 3
3 Hulyo 2021, 8:40 – 10:10 n.u.

<p style="text-align: center;">3A: Pagdadala ng Serbisyo sa Komunidad at mga Lugar na Pinagtrabahuhan: Ang Hamon ng Paglilinaw ng Konsepto, ng Lapit at ng Benepisyo ng mga Ito</p>	<p style="text-align: center;">3B: Karanasang Pandemya at Ginhawa ng mga Tagapangalaga</p>	<p style="text-align: center;">3C: Karanasan ng Pandemya para sa mga Pilipino 2</p>	<p style="text-align: center;">3D: Malikhaing Pag-angkop at Pagtugon sa Pandemya</p>
<p>Convenors: Violeta V. Bautista at Divine Love A. Salvador</p>	<p>Tagapagpadaloy: Florabel S. Suarez</p>	<p>Tagapagpadaloy: Henmar C. Cardíño</p>	<p>Tagapagpadaloy: Jose Antonio R. Clemente</p>
<p>Ang Pagtutulungan ng Praktis at Pananaliksik sa Pagdadala ng Ginhawa sa mga Empleyado: Pokus sa Karanasan ng UP Diliman Pamela C. Carrera, Claudine Faye M. Tecson, Violeta V. Bautista, at Divine Love A. Salvador <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>Pagsasanay ng mga Manggagawa sa Iglesia sa Pagbibigay ng MHPSS: Panimulang Datos sa Pagiging Epektibo nito sa Pag-unlad ng Kakayahan sa Pagtulong at ng Ginhawa ng Tumutulong Kathrina P. Espiritu, Angeline Dellosa Rodriguez, Alaya Nemenzo-Villafior, at Violeta V. Bautista <i>Care and Counsel Wholeness Training Center</i></p> <p>Ang Hamon ng Telesikoterapi para sa mga Populasyong May Natatanging Pangangailangan Claudia Ysabel L. Macias, Alicia Therese V. Serrano, Divine Love A. Salvador, at Violeta V. Bautista <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>Pag-unawa sa Sikolohiya ng Pagdadalamhati at Pakikidalamhati sa mga Biktima ng EJK sa Panahon ng Pandemya Annabel M. Manalo <i>Asian Theological Seminary</i></p>	<p>Kaginhawaan ng mga First Responders Mula sa Pilot ng Unahon Mental Health Triage Tool Anna Cristina A. Tuazon, Danielle Marie A. Parreño, Yra Marie L. Calamiong, Rene Ela P. Ignacio, Maria Carmina L. Yatco <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i> Carlos P. Gundran, Hilton Y. Lam, Fernando B. Garcia, Jr. <i>Unibersidad ng Pilipinas Maynila</i> Jerome V. Cleofas <i>Pamantasang De La Salle</i></p> <p>Pagsusuri sa Proseso ng Telesupervision Bilang Paraan ng Pagsuporta at Pangagalaga ng Pangkalusugang Sikolohikal ng mga Mental Health Services Providers sa Panahon ng Pandemya Maria Melinda G. Tan <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>Kaya pa ba? Kakayanin: Ginhawa at Stress ng Zamboanga First Responders mula sa Pretest ng “Mi Salud” Stress Check App Anna Cristina A. Tuazon <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i> Hilton Y. Lam, Carlos Primero D. Gundran <i>Unibersidad ng Pilipinas Maynila</i> Ferdinand V. Andrade <i>Zamboanga City State Polytechnic College</i> Rodita Silva <i>Western Mindanao State University</i> Joana Ophelia M. Real-Sornoza, Sheila Marie C. Martinez, Jean Mariz Villanueva <i>Unibersidad ng Pilipinas Maynila</i></p> <p>Mga Karanasan ng mga Tagasalo sa mga Non-Profit Organization sa Gitna ng COVID-19 Pandemic Ric Charles Jordan M. Cayat, Chloe Alexie Mabasa, Katrina Margarita H. Saavedra, at Beatrice Schallenberg <i>Positive Workplaces</i></p>	<p><i>Double Locked Down: Karanasan ng Ex-Inmates sa Loob ng Bilangguan Habang May Pandemyang COVID-19</i> Mary Marvilyn M. Magalang, Carissa Bridgette P. Par, Aloe Angel V. Telow, at Dianne Solis-Cullar <i>Batangas State University Main Campus</i></p> <p>Mga Kwentong Kwarantín ng Henerasyong Z Triceayn Marie D. Prestousa, Jea Micah O. Domantay, Maerel Anne A. Bernal, Yumellah Marie P. Base, Jemimah Elisha D. Baybayan, Kurt B. Capsula, Ashley B. Bilog, Tristan Jedd G. Blanco, at Charlene Angelica B. Buenvenida <i>Saint Louis University</i></p> <p>Mental na Kalusugan ng mga Mag-aaral ng SHS in San Nicholas III, Bacoor City sa gitna ng COVID-19 Elarcie Balsomo, Jeremiah Titus M. Torio, at Justine Rose R. Moron <i>SHS in San Nicholas III, Bacoor City</i></p>	<p>Pagsusulat ng COVIDagli Beverly W. Siy <i>Cultural Center of the Philippines at Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>Break Muna Tayo: Epekto ng Nakagiginhawang Musika at Tagal ng Mindfulness Meditation sa State Anxiety ng mga Mag-aaral sa Kolehiyo Ariel Benjamin A. Olaes, Generoso Rene M. Romo III, Darlene Andrea V. Cabadsan, Froilan Adrielle R. Cariaga, at Sophia Patrice S. Rodriguez <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>Komunidad ng Pagtula bilang Balon ng Ginhawa sa Panahon ng Pandemya Ryan M. Tanauan <i>Growth in Wholeness and Well-Being Associates - GINHAWA, Inc.</i></p>

Sabayang Sesyon 4
3 Hulyo 2021, 10:20 – 11:50 n.t.

4A: Pagpapaigting ng mga Serbisyo at Pananaliksik sa MHPSS sa Panahon ng Pandemya: Pagbubulay sa mga Hamon at Di Inaasahang Benepisyo	4B: Mga Pagbubulay sa Pamumuhay, Pagkatuto, at Pakikiugnay sa Panahon ng Pandemya	4C: Epekto ng Pandemya sa Nararanasang Ginhawa	4D: Pagdalumat at Pag-unawa sa Ginhawa at Pandemya
Convenors: Violeta V. Bautista at Divine Love A. Salvador	Tagapagpadaloy: Carl O. Dellomos	Tagapagpadaloy: Homer J. Yabut	Tagapagpadaloy: Darren E. Dumaop
<p>Ang TelePsychotherapy Bilang Pagtugon sa Pangangailangang Pang-Ginhawa sa Gitna ng Pandemya Claudine Faye M. Tecson, Anna Cristina A. Tuazon, Divine Love A. Salvador, at Violeta V. Bautista <i>UP Diliman Psychosocial Services</i></p> <p>Ang Hamon ng Pananaliksik sa Gitna ng Pandemya: Pagbubulay sa Karanasan ng Pananaliksik sa Pagka-epektibo ng Sikoterapiya Nisseth Clarize Carido, John Robert Rilveria, Anna Cristina A. Tuazon, Violeta V. Bautista, at Divine Love A. Salvador <i>UP Diliman Psychosocial Services</i></p> <p>Extra Special Needs sa Panahon ng Pandemya: Mga Hamon at Benepisyo ng Pagsasagawa ng Accommodations sa Bagong Konteksto ng Pag-aaral at Pagkatuto Gieselle Patria B. Principe, Alleana Micaela M. Fuentes, Violeta V. Bautista, Divine Love A. Salvador, at Anna Cristina A. Tuazon <i>UP Diliman Psychosocial Services</i></p> <p>Bahaginan Tungo sa Ginhawa: Paglalagat at Panimulang Ebidensiya Tungkol sa Pagka-epektibo ng Isang Programang Nagtataguyod ng Nakagiginhawang Pagkukuwentuhan Karyl Christine A. Abog, Yra Marie L. Calamiong, Divine Love A. Salvador, Violeta V. Bautista, at Anna Cristina A. Tuazon <i>UP Diliman Psychosocial Services</i></p>	<p>Ang Mabuhay nang may Ginhawa: Kritikal na Pagninilay sa Personal kong Pagdalumat sa Karanasan ng Ginhawa Grazianne-Geneve V. Mendoza <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>Bilog o Pila? Mga Katanungan at Pagmuni-muni Sa Usapin ng Pangangalaga Jose Ma. F. Bartolome <i>Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino</i></p> <p>Sa Hirap at Ginhawa: Ang Mag-ának/Mag-anák sa Panahon ng Pandemya (Isang Kwentong Buhay-Mag-asawa) Michael Ian Lomongo <i>Unibersidad ng Pilipinas Los Baños</i> Mary Chantel Garcia <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p> <p>Ang Biyaya ng Pandemya sa Paglilinang ng mga Psychologists-In-Training: Pagbubulay sa Karanasan ng Pagpapatakbo ng Pang-komunidad na Programa sa Gitna ng Pandemya Charisse H. Caringal, Kathrina P. Espiritu, at Czarina Ysabel O. Bernardo <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i></p>	<p>Siko-Sosyal na Epekto ng COVID-19 na Pandemya: Isang Komprehensibong Panukat ng Epekto nito sa Kalusugang Mental Miriam Grace Aquino-Malabanan <i>Lyceum of the Philippines University-Batangas</i></p> <p>Ang Epekto ng COVID-19 na Pandemya sa Mental Health at Psychosocial Wellbeing (Pangkalahatang Kaginhawaan) ng mga Bata at Kabataan sa mga Piling Lugar sa Metro Manila Miguel Alejandro A. Silan <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i> Mikhael C. Florentino <i>Unibersidad ng Pilipinas Maynila</i> Julla Katrina D.P. Jose <i>Miriam College</i> Maria Clarissa Coronel <i>Unibersidad ng Pilipinas Diliman</i> Elizabeth P. De Castro <i>Psychosocial Support and Children's Rights Resource Center (PST CRRC)</i></p> <p>Epektong Sikolohikal at Perceived Sources of Stress ng mga Pilipino sa Panahon ng Pandemya Edith G. Habig <i>Unibersidad ng Santo Tomas</i> David Paul R. Ramos <i>Pamantasan ng Lungsod ng Maynila</i></p> <p>Ang Kahalaganan ng Kaginghawahan sa Katatagan ng mga Pilipino Sumailalim sa Enhanced Community Quarantine sa Panahon ng COVID-19 Desiderio S. Camitan IV <i>Manila Tytana Colleges</i> Lalaine N. Bajin <i>Psycli-Nik Psychological Assessment and Intervention Services</i></p>	<p>Ang mga Karanasan tungo sa Pagkakaroon ng Ginhawa Darwin C. Rungduin <i>Colegio de San Juan de Letran</i></p> <p>Dula Laro bilang Disenyo para sa Pagdiriwang ng Senakulong Masa sa Gitna ng Pandemya Ana Katrina P. de Jesus at Gian Carlo U. de Jesus <i>Unibersidad ng Pilipinas Los Baños</i></p> <p>Paglalatap ng Prinsipyo ng Bahay-bahayan sa Paglikha ng mga Espasyo sa mga Pamamahay sa Gitna ng Kwarantín Gian Carlo U. de Jesus at Ana Katrina P. de Jesus <i>Unibersidad ng Pilipinas Los Baños</i></p>