[CLA SiKO]
College of Liberal Arts - **Sikolohiya**
Samahan ng mga Mag-aaral sa Sikolohiya

CLA . SIKOLOHIYA . SMS

CLASIKO. The official publication of **Samahan ng mga Mag-aaral sa Sikolohiya**. Giving you the articles that you need and want, without the clutter. This newsletter is published bi-annually, from May to November and from December to March. If you have comments, suggestions, or contributions, write to us at *dlsu_sms@yahoo.com*.

May - November, 2005

Elevation:
Ang Makabagong SMS

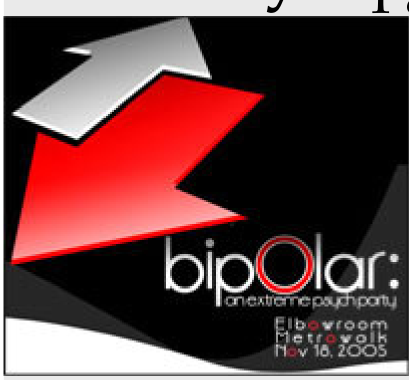
Taon-taon ay nagkakaroon ng pag-susuri at ang mga datos na nakalap ay galing sa mga tugon ng mga miyembro ng SMS. Mula sa mga tugon ng mga miyembro, minabuti ng mga opisyales na baguhin ang sistema ayon sa mga pangangailangan at kagustuhan ng mga miyembro ng organisasyon at pati na rin ng mga mag-aaral ng Sikolohiya. Dahil dito, sinimulan ibahin ang pagkakapackage ng SMS.

Ano ba ang mayroon sa pag-iiba ng anyo ng organisasyon? Sinu-sino ba ang makikinabang sa pagbabagong ito? Anu-ano ba ang mga inaantabayan na mga pagbabago dito? Maraming mga katanungan ang bumabalot sa binabalak na pagbabago. Gayunpaman, sinisikap ng mga opisyales na pag-isipan ng mabuti ang mga nararapat gawin para mas magkaroon ng kalidad ang samahan at kasabay nito ang pagkakaroon ng pagbibigay ng magagandang serbisyo sa mga miyembro ng organisasyon. Ang pagbabagong ito ay naglalayon na mapatunayan sa mga mag-aaral lalung lalo na ang mga mag-aaral ng Sikolohiya na hindi lang basta basta ang SMS.

page 7

Bilang pagsabay sa makabagong teknolohiya, mga bagong kaalaman sa akademya at mga bagong kaalaman sa larangan ng Sikolohiya, minabuti

BIPOLAR: An extreme Psych Party



page 2

Prop. May Ann Garo-Santiago: Huwaran ng KASIPAGAN at SIMPLISIDAD

page 9

PAANO MAGBALANSE? Itanong Natin kay MARISSE

page 11

bipOlar: An Extreme Psych Party

By Michelle Elaine Villena

Just this 18th of November, Samahan ng Mag-aaral sa Sikolohiya (SMS), together with other Psychology student organizations from some of the top universities in Manila, namely, UP Mandala with UP Psyhcedelics from University of the Philippines-Diliman (UP), Psyche from Ateneo de Manila University (ADMU), The Psychology Guild from Miriam College (MC) and Psychology Society from the University of Sto. Tomas (UST) celebrated a truly manic and frenzied concert party aptly entitled, "Bipolar: An EXTREME Psych Party," held in Elbowroom Lounge, in Metrowalk, Pasig City.

As a response to the call for establishing ties among Psychology majors, where camaraderie and sharing of academic resources may be encouraged, the student organizations involved came up with an idea of a large scale acquaintance party for all its members to meet and interact, and of course have fun at the same time. The organizers would not of course settle for any simple party, it must have the Psych touch and what would be more "Psyched" than the exciting, rapid cycling concept of mania and depression! Bipolar disorder, also known as manic-depressive illness, is a brain disorder that causes unusual shifts in a person's mood, energy, and ability to function. This was the chosen theme, truly appropriate for an event of extreme fun and excitement.

The event highlighted the concept of Bipolar through the different parts of the program, which included two fashion show waves where psychology majors from the different universities took part in.

The first wave featured depression, with clothing sponsors such as Analog Soul and Soul Candy while the second featured mania, with clothing sponsors such as Nafnaf and Chocolate Clothing Co. The hair and make-up of the models for both fashion show waves were by Azta Urban Salon.

The thematic party also featured school presentations from each of the participating schools and raffles with prizes from the event sponsors, namely, Studio 23, ABS-CBN, Tantra Interactive, Fudge Magazine, Moschino perfumes, L Time Studio, Promac, Philippine Star and Banco Filipino among others. The most awaited prize for the night were two tickets to Boracay from SEAIR South East Asian Airlines. Partying and rocking the night away with the rest of the psychology majors were amateur as well as esteemed bands such as Fragile, TKM, Elevator Action, Sunflower Day Camp- Winner of the recent Redhorse Muziklaban, Giniling Festival, Sandwich and last but definitely not the least, Imago. It was a jam-packed event with no depressing moments at all. Mania was the color of its energy.

The event was a true success because of the hard work and cooperation among the participating organizations. May this collaboration bring about a remarkable relationship among the members of the psychology organizations, one where fruitful future endeavors, both social and academic in nature, may be spearheaded. With this successful endeavor for SMS, we are sure to expect even more great things from them. We hope to see you all in our other future events.

AB Psychology Convocation

sa William Shaw Theater

Ni Ishbelle Judith Mendoza

Ang mga nagsipagdalo sa 2005 AB Psychology Convocation

Noong nakaraang Oktubre 12, 2005 ay matagumpay na ginanap ang AB-Psychology Convocation sa William Shaw Theater, oras ng U-break. Gaya ng nakaraang BS-Psychology Convocation, ito ay naglalayon na pagtipunin ang mga mag-aaral ng AB-Psychology para maihanda sa kanilang mga major subjects at para maihain ang mga serbisyo/benepisyo na maaari nilang matamo bilang isang mag-aaral ng Sikolohiya. Ang mga tagapagsalita ng nasabing programa ay sina Gng. May Ann Garo-Santiago, ang kasalukuyang Ikalawang Tagapangulo ng Departamento ng Sikolohiya, at G. Michael Glenn Kho, ang Pangalawang Pangulong Tagapagpaganap ng SMS.

Ang nasabing programa ay pinangunahan ng dasal ni Franz Josef Hipol at inawit ang pambansang awir na pnangunahan ni Jane Stephanie Ty. Nagkaroon ng pambungad na pinangunahan ni Dr. Teresita Fortunato, kasalukuyang Ikalawang Dekano ng Malalayang Sining para makapagbigay inspirasyon sa mga mag-aaral ng Sikolohiya lalung lalo na sa mga nakadalo sa pagtitipon. Matapos nito ay nagkaroon ng kantahan na pinangunahan ni Anna Katrina "Kitchie" Nadal.

Kinantahan ni Anna Katrina Nadal ang mga AB-Psychology majors

Para masunod ang layunin ng nasabing programa, pinakilala nina Marisse Kristine Y. Kho at Nico Policarpio, parehong Student Coordinator ang LaPiS (Laboratoryo ng Pananaliksik sa Sikolohiya). Kasama ng powerpoint, inilarawan at ipinaliwanag nila kung ano ang mayroon sa LaPiS bilang isang laboratoryo at kung anu-ano ang maihahain nila ditto at pati na rin ang mga patakaran sa loob ng laboratoryo. Inisa-isa nila ang mga serbisyo na maaari nilang maihain sa bawat mag-aaral ng Sikolohiya gaya na lamang ng paggamit ng mga computers, panghihiram ng utak ng tao, panghihiram ng mga thesis at iba pang mga serbisyong may kaugnayan sa Sikolohiya. Bukod pa dito ay ipinakilala nila ang mga LaPiSta na maaari nilang makita sa LaPiS para pagsilbihan ang bawat mag-aaral ng Sikolohiya sa kanilang pangangailangan.

Bukod sa LaPiS ay ipinakilala rin ang SMS (Samahan ng mga Mag-aaral sa Sikolohiya), isang organisasyon para sa mga mag-aaral ng Sikolohiya, ni Michelle Elaine Villena, ang kasalukuyang Pangulo ng nasabing organisasyon. Kasama rin ng powerpoint, inilahad niya ang misyon at bisyon ng SMS, ang mga nakaraan at susunod pang mga aktibidades ng SMS at ipinakilala rin ang mga pinuno ng nasabing organisasyon.

Hindi rin pahuhuli ang Departamento ng Sikolohiya na pinangunahan nila Bb. Caridad Tarroja at G. Carmello Callueng, ang kasalukyang Tagapangulo ng Departamento ng Sikolohiya. Inilarawan at ipinaliwanang kung ano ang mayroon sa curriculum ng AB-Psychology ni Bb. Tarroja bilang paghahanda para sa kanilang majoring habang si G. Carmello Callueng naman ay ipinakilala ang mga propesor mula sa Departamento ng Sikolohiya mula sa part-time hanggang sa full-time na propesor. Bago matapos ang programa ay nagkaroon ng open forum na kung saan tinugon ni G. Callueng ang bawat katanungan ng mga mag-aaral.

GO FOR GOLD:

Isang Talakayan sa Epektibong Paggawa ng Thesis

Ni Ishbelle Judith Mendoza

Noong Setyembre 28, 2005 ay nagkaroon ng talakayan hinggil sa kung papaano makakamit ng gold thesis na pinangunahan ni G. Carlo Magno na ginanap sa M421, oras ng U-break. Layunin ng aktibidad na ito ay para gabayin ang mga mag-aaral lalung lalo na ang mga mag-aaral ng AB-Psychology bilang paghahanda sa kanilang thesis.

Sa loob ng isa't kalahating oras ay inisa-isa ni G. Magno ang mga sangkap, mga hakbang at mga proseso sa paggawa ng thesis para mas mapadali at mapagaan ang kanilang trabaho. Para mas mapaganda at makulay ang talakayan, ginamitan pa ni G. Magno ng mga halimbawa para tumugon sa mga maaaring maging suliranin habang ginagawa nila ang thesis.

Ang talakayan na ito ay mahalaga para sa mga mag-aaral ng Sikolohiya bilang paalala na ang thesis ay hindi dapat minamadali gawin kundi dapat ay binibigayang pansin at dedikasyon dahil hindi lamang sila ang makakabasa at makikinabang nito kundi ang mga guro pati na rin ang mga kapwa mag-aaral din ng Sikolohiya na maaaring pagkuhanan din ng mga ideya na maaaring may kaugnayan sa paksa ng mambabasa.

ψψψ

Talakayang Dream Analysis

Ni Ishbelle Judith Mendoza

Gaya noong nakaraang taon ay matagumpay ulit na isinagawa noong ika-16 ng Nobyembre, 2005 ang talakayan ng Dream Analysis na pinangunahan ni Gng Seann Tan-Mansukhani sa M421.

Sa loob ng isa't kalahating oras ay itinalakay ni Gng Tan-Mansukhani ang kahulugan ng panaginip, ang mga iba't ibang uri ng panaginip, ang mga maaaring kadahilanan ng pananaginip at ang mga kaukulang interpretasyon na maaaring maipahayag ng isang panaginip. Gumamit din siya ng mga halimbawa ng mga panaginip para mas maging malinaw sa kaisipan ng mga tagapakinig.

Ang nasabing talakayan ay may kaugnayan sa Sikolohiya bagamat ang panaginip ang nagsisilbing daan o pinto para makita ang katotohanan. Ang panaginip ay hindi lang isang teatro na ginagamapanan lamang ng mga bida at mga kontrabida. Bagkus, ito ay paminsan ang nagtuturo ng mga solusyon sa mga problema o hindi kaya'y paminsan ang salamin sa kasalukuyang nangyayari. Ang talakayan hinggil sa panaginip ay nagsilbing gabay para mas makilala at maunawaan pa ang sarili.

ψψψ

Mula sa AVP-Publications

Kung dati ay REVOLUTION, Ngayon naman ay ELEVATION. ELEVATION ng alin?

Ano ba ang SMS noon? Sabi nila, ang laki na daw ng pinagbago ng SMS mula noong nakaraang taon. Maaari din akong maging saksi dito kahit na ako'y kasapi pa lamang sa organisasyon. Dahan dahan na umuusbong ang husay at galing ng mga pinuno at kasabay nito ang paghasa sa mga iyon. Hindi lang naman ako ang nakakapansin pati na rin ang mga iba pang miyembro ng organisasyon. Iyon nga lang ang nakapagtataka sa ngayon kung bakit kakaonti pa lamang ang sumasali at nakikilahok sa samahan kahit na sa tingin ko at tingin ng mga iba pang mga pinuno ay marami namang maidudulot at maibibigay na mga benepisyo ang samahan. Siguro tingin ng iba walang kwenta ang mga ito pero sinisikap naman namin na umayon at makibagay sa pangangailangan at kagustuhan ng mga miyembro. Dahil dito, dahan dahan na inaangat ang antas ng samahan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng mga makabuluhang aktibidades at mga iba pang mga benepisyo na makakatulong sa gawaing akademiko gaya ng reviewers na maaaring makatulong ng malaki sa bawat mag-aaral. Sa kabilang dako, diyan lang ba nagtatapos ang SMS? Sa pagkakataong ito, ang samahan ay sumusulong sa pagkakabilang ng bawat miyembro para lahat ay makiisa. Hindi lang ang pagkakaroon ng maraming miyembro ang mahalaga kundi rin maiparating din sa mga miyembro ang kahalagahan ng organisasyon at kung ano ang maidudulot nito na maganda sa kanila. At sa banding huli masasabi nila sa kanilang sarili na sulit pala ang 180 na membership fee nila. Naging usap usapin din ang membership fee dahil ang SMS ang isa sa mga organisasyon na nagkaroon ng mababang membership fee noong nakaraang ARW (sa dami ba naman ng discounts). Pero anong nangyari? Tila hindi ata kumagat ang pakulo, lalo pang bumaba ang bilang ng mga miyembro. Nakakalungkot isipin ngunit ito ang katotohanan. Kahit anong gawin ng mga pinuno, parang hindi magawan ng solusyon. Iniisip ko na lang, kailan kaya titingalain ang SMS? Sa huling taon ko dito sa pamantasang ito, sana naman dinggin ang bawat dalangin namin at iyon ang pag-angat ng kalidad ng SMS at makilala bilang isang organisasyon na maaaring ipagmalaki ng bawat mag-aaral ng Sikolohiya.

-Ishbelle Judith Mendoza
AVP - Publications

Waiter for a Day bilang pagpugay sa Buwan ng D.O.

Ni Ishbelle Judith Mendoza

Bilang pagpugay sa buwan ng DO awareness, matagumpay na ginanap ang Waiter for a day noong Hulyo 27, 2005, U-break sa dalawang canteen na nakapaloob sa De La Salle University, ang College canteen (katapat ng Miguel), at ang La Casita (sa spostscomplex). Layunin nito na maipaalam sa mga mag-aaral ang kahalagahan ng CLAYGO. Ang CLAYGO o Clean As You Go ay isa sa mga ipinapatupad sa bawat ng canteen ng Pamantasan upang mapanatili ang kalinisan at kaayusan.

Ang gawain na ito ay isang paligsahan na nilahukan ng mga mag-aaral sa Sikolohiya. Ang bawat canteen noong araw na iyon ay may grupo na may iisang layunin na magampanan ang pagiging isang totoong waiter at maipaalam sa mga mag-aaral ang kahalagahan ng CLAYGO. Kanya-kanyang mga paraan ang kanilang ginampanan para mas lalong makumbinse ang mga mag-aaral at lalung lalo na ang humahatol sa kanila, ang mga opisyales ng DO na nagmamatyag sa kanila upang makita kung anong grupo ang karapat dapat na tanghalin na "waiter for a day".

Ang bawat grupo ay naging matulungin magmula sa pagbebenta ng mga pagkain, sa paglilinis ng mga lamesa, sa pagaayos ng mga plato, baso at mga kubyertos, sa paghahatid ng mga pagkain sa hapag. Ang isa't kalahating oras ay hindi naging balakid para sa mga kalahok dahilan na rin sa dami ng mga kumakain. Bago pa man matapos ang isa't kalahating oras, idineklara na agad ang nagwagi at iyon ay pinagisipan ng mabuti ng mga hurado. Sa La Casita, red team ang nanalo sa paligsahan.na binuo nila Kristina Lindain, Ishbelle Mendoza at Kim Elizabeth Ong. Habang sa College canteen, ang blue ang nanalo ang blue team na binuo nila Piper Guzman at ni Andrea Lagdameo. .Ayon sa mga hurado, bukod sa nag-umpisa sila ng maaga, hating-hati pa ang mga gawain sa bawat miyembro ng grupo. Kapalit ng tulong na inihain ng mga kalahok, naghain naman ang pinuno ng canteen ng pagkain bilang pasasalamat.

ΨΨΨ

Ang Ikalawang G.A. Ngayong Taon

Ni Ishbelle Judith Mendoza

Noong ika-9 ng Nobyembre, 2005 ay ginanap ang ikalawang General Assembly sa Pablo Nicolas, oras ng U-break. Sinimulan ang pagtitipon ng panalangin, matapos ay inumpisahan talakayin ng mga pinuno ng SMS ang mga nakaraang mga gawain at para makapagbigay anunsyo sa mga darating pang mga gawain. Isa sa mga inaantabayanang mga gawain ng SMS ay ang Bipolar Party na gaganapin sa ika-18 ng Nobyembre, 2005 sa Metrowalk, Ortigas. Nagkaroon ng ice breaker para magsilbing pampagaan sa mga miyembro na nagkaroon ng papremyo para sa nanalong grupo. Nagtapos ang programa sa pamamagitan ng dalangin at konting kainan sa labas ng auditorium.

Ang Pagbubuklod ng DLSU, UP, PNU at PUP Para sa Adhikain ng Tatsulok

Ni Manuel de Guzman Jr.

Noong nakaraang Mayo 14-15 ng kasalukuyang taon, ay ginanap ang Kampong Kabataan na pinangunahan ng Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pillipino (PSSP) na nilahukan ng apat na aktibong samahan ng mga mag-aaral sa Sikolihiya na nagkaisa sa Tatsulok mula sa iba't-ibang kinikilalang unibersidad sa Pilipinas. Kabilang sa mga nasabing paaralan ay ang Samahan ng mga Mag-aaral sa Sikolihiya (SMS) ng De La Salle University, Up- Buklod Isip, PNU, at ang pinakabagong opisyal na miyembro ang PUP.

Ang nasabing Kampong Kabataan ay nilahukan ng mga iba't ibang uri ng mga mag-aaral at mga tagapayo na pinagbubuklod ng iisang adhikaing paunlarin ang Sikolohiyang Pilipino (SP) dito sa ating sariling bansa at upang maiparating sa mga tao ang tunay na halaga nito sa ating pang araw-araw na pamumuhay. Sa nasabing natatanging panahon ay nagkaroon ng pambihirang pagkakataong ipaalam at ibahagi sa bawat bumubuo nito ang kasalukuyang kalagayan ng kanilang naumpisahang adhikaing paunlarin at ipakilala ang SP sa kani-kanilang respetadong unibersidad, kolehiyo, mga guro at departamento.

Ang dalawang araw na kampo ay masasabing maikli ngunit tunay namang nakapagdulot ng mga mahahalagang aral, at maraming mga bagay ang naisakatuparan gaya ng pagpaplano ng mga aktibidades na isasagawa ngayong taon, isa rin ay ang pagtuklas ng mga paraan kung paano pauunlarin ang SP sa bawat unibersidad,kolehiyo at departamento at higit sa lahat ay ang pagkakataong nagkakilala ng mabuti ang mga nasabing kalahok na nangangahulugan ng tagumpay sa aming adhikain.

Kilalanin si G. Allen Reynaldo M. Legazpi

SALUDO KAMI SA IYO:
Kapag May Tiyaga May Nilaga

Ni Raissa Roena G. Ocampo

Ang buhay ay parang gulong, minsan nasa itaas, minsan ay nasa ibaba. Kung minsan nasa sa iyo ang tagumpay, minsan nasa sa iyo ang kamalasan. Basta madiskarte ka, mapupunta din sa iyo ang alas, samahan pa ng konting dasal.

Ating kilalanin ang kasalukuyang Laboratory Technician ng LaPiS, walang iba kundi si G. Allen Reynaldo M. Legazpi. o mas kilala sa Sir Allen, bansag sa kanya ng mga LaPiSta at ng iba pang mag-aaral ng Sikolohiya na pumapasok ng LaPiS.

Siya ay nagtapos ng BS Psychology noong taong 1992 sa Siliman University. Aniya, engineering talaga niyang kurso ngunit nang bumabagsak na siya ng Calculus, pinayuhan ng kanilang guidance counselor na mag-shift na lamang sa BS Psychology at mula noon ay nagustuhan na niya ang kurso.

Bilang isang mag-aaral, aminado si Sir Allen na mahilig siyang mag-cram sa kanyang pag-aaral. Halimbawa, kung ngayong ang pagsusulit, ngayong araw din siya mag-aaral. Ngunit sa mga asignatura na kinakailangan ng memorya o ng pagkakabisa, nagbibigay siya ng isa hanggang dalawang linggo para magkabisa, banggit pa niya, tulad ng Biopsyc.

Isa sa mga masalimuot niyang karanasan noong kolehiyo nang kinakailangan niyang lumipat ng kurso. Pakiramdam niya ay gumuho ang kanyang mundo. Ganoon niya inidolo ang kanyang ama, na isang inhinyero, like father like son.

Noong kolehiyo din kasabay ng kanyang pag-aaral ay mayroong siyang sinalihan na fraternity. Hindo ito ang pangkaraniwang fraternity na binabalutan ng karahasan na magkakaroon ka ng mga sugat at pasa. Ang fraternity na ito ay maihahalintulad sa community service na kung saan tumutulong siya sa pagpapalago ng pondo upang maibigay preso, mapa city jail man o provincial jail.

Dagdag pa niya, bago pa siya magtapos ng kanyang kolehiyo, taon ng 1991 ay pumasok siya sa Catholic Movement na nagmula pa sa Italy na kung saan aktibong boluntaryo pa rin siya hanggang ngayon. Aniya, ang kilusan na ito ay naglalayon na pagbuklurin o pagkaisahin ang mundo. Dagdag pa niya, pinag-uusapan nila dito ang mga karanasan na walang sinasaktang damdamin.

Sir Allen, ang bagong lab technician ng LaPiS

Matapos ng kanyang kolehiyo ay namalagi muna siya sa kanilang kilusan ng dalawang taon ngunit napagtanto niya na wala doon ang puso niya para maging isang misyonaryo kung kaya't napag-isipan niyang maging isang guro at magkaroon at bumuo ng sariling pamilya.

Walong buwan siyang namalagi sa Tagaytay hindi lang para ipagpatuloy ang hangarin sa kilusan ngunit upang magtrabaho sa isang carpentry shop na kasa-kasama ang mga duktor. Nabilang siya sa handricrafts section at onting onti na kumita.

Lingid sa kaalaman ng lahat, natanggap siya sa Dunkin Donuts na i-aassign sa Cagayan de Oro para maging panadero ngunit pinili niyang huwag tumuloy dahilan sa kalayuan ng lugar. Aniya, "pili ka na lang ng ibang options- psychology baker".

Sa hirap ng paghahanap ng trabaho, nakipagsapalaran si Sir Allen at noong taong 1995, mayroong isang agency na naghahanap ng Psychology graduate at pinapunta siya agad sa DLSU at doon na nag-apply. Panahon ng tag-araw siya nag-aaply at nagustuhan naman siya ng Registrar at mula noon ay naging maganda ang kanyang performance at tinanggap siya bilang isang Faculty Attendance checker.

Kahit na mukhang seryoso sa panlabas, lingid sa kaalaman ng lahat, mahilig siya maglaro ng basketball at marami din siyang hinahangaan na mga basketbolista gaya nila Jaworski, Lastimosa, Pumaren at paborito daw niya si Dignadise. Bukod sa basketball, ay mahilig din siyang magbasa na may kaugnayan sa kalusugan gaya ng health digest at reader's digest basta huwag lang daw iyong makakapal na libro.

Masaya siya bilang kabiyak ng kanyang misis na may 27 anyos gulang. Aniya, "Parang dito yung kapalaran ko." Mayroong silang dalawang anak, apat na taon ang panganay habang ang isa ay isang taong gulang pa lamang. Wala silang problema sa pera ngunit nahihirapan sila sa pagkuha ng katulong upang mabantayan ang kanilang mga anak.

Sa dami ng kanyang mga pangarap, natatakot siyang tumanda. Aniya, "I'll look old, ninipis buhok ko". Pangarap niya na sa DLSU niya paaralin ang kanyang dalawang anak dahilan na rin sa pribilehiyo na pwedeng magpaaral ng hanggang dalawang anak basta matamo lang ang klasipikasyon.

Isa rin sa mga hangarin niya na magtapos ng kanyang master's o magtapos ng law o kumuha ng cognitive psychology sa gradwadong pag-aaral. Ninanais din niyang bumalik ng probinsya, dagdag niya, "There is no place like home". Nais din niyang magturo ng Sikolohiya sa Siliman na kung saan hindi siya nalalayo sa kanyang pamilya. Dagdag pa niya, "I don't think anymore of myself, para sa mga anak ko na lang." Hindi lang niya iniisip ang pansariling mga pangarap kundi pati ang kanyang mga pangarap sa kanyang mga supling.

Bilang pagtatapos, payo niya sa mga mag-aaral: "Kailangan masunurin kayo sa magulang niyo, kasi sila rin nagbibigay ng future niyo. Kung nag-aaral kayo ngayon, pagbutihan niyo yan kasi yan ang reality niyo ngayon. Kung mahirap o hindi, it's still part of the process. After you graduate, mas mahirap pa eh kasi iba ibang tao maeencounter, iba iba ugali nila. Kailangan ng pasensiya.

Don't forget that there's God, kung wala na talagang malapitan. "

ψψψ

ELEVATED SMS: Ang Makabagong SMS.

(Mula sa pahina 1)

ng samahan na umayon at makibagay sa pagbabagong ito. Ang nasabing pagbabago ay nagpapakita ng pag-uunlad sa organisasyon para magbagong-anyo hindi lang kasabay sa pagbabago sa lipunan kundi pati na rin sa pagbabago sa pag-aaral ng Sikolohiya at pati na rin sa pamumuhay ng mga Psychology majors. Ang pagbabagong ito ay hindi nangangahulugan ng pag-sasaalang-alang ng kalidad ng samahan, bagkus ang pagbabagong ito ay nangangahulugan ng pag-angat sa kagalingan at sa pagbibigay halaga sa serbisyo na iyon naman ang ninanais na ibigay at ihain sa mga miyembro.

Anu-ano ba ang dapat asahan sa makabagong SMS o ang repacked SMS? Ang makabagong SMS ay nangangailangan ng mabubuti at makabuluhang mga aktibidades na makakatulong sa paglinang ng mga miyembro sa paghasa sa kanilang angking talino at galing. Ang makabagong SMS ay nangangailangan ng intensified approach sa paglinang at sa paghubog ng mga miyembro na kung saan lahat ng pang-akademiko at hindi pang-akademikong pangangailangan ay hinahain. Ang makabagong SMS ay nangangailangang lumingon sa mga karangalang natanggap ng nakaraan kasabay ng mga kasalukuyang tagumpay bilang pagsulong sa panghinaharap. Ang makabagong SMS ay nangangailangan ng pag-uunlad sa paghikayat ng maraming miyembro at paunlarin ang komunidad lalung lalu na ang alyansa ng SMS, ang Tatsulok. Ang makabagong SMS ay sumisentro sa pag-abot at pagsulong ng misyon at bisyon, patungo sa malalaking hakbang upang manguna. Mayroong naihandang mga core values bilang pagtugon sa nilalayon ng samahan at ito ang mga sumusunod: serbisyo (service), integridad (intergrity), liderato (leadership) at kagalingan (excellence).

Sinu-sino ba ang makikinabang sa pagbabago? Sa pag-aangat ng kalidad ng organisasyon, pati kalidad ng mga aktibidaded ay pagagandahin para sa mga pangangailangan at kagustuhan ng mga miyembro. Dahil dito, makakapagbigay ito sa mga miyembro ng daan para sumali at makilahok sa bawat gawain. Sisiguraduhin ng mga opisyales na ang mga susunod pang mga aktibidades ay sumisentro sa mga miyembro o member-centered. Hindi lang miyembro ang makikinabang sa pagbabagong ito pati na rin ang mga opisyales mismo. Dahil dito, inaasahan na mas magiging bukas ang isipan nila sa bawat suhestiyon o opinion ng bawat miyembro para mas mapabuti pa lalo ang kalidad.

Anong mga paraan ang maaaring gawin para maipakita ang binabalak na pagbabago? Ang organisasyon ay nagbabalak na magkaroon ng kampanya sa pamamagitan ng posters, t-shirts at pati na rin ang pagkakaroon ng hotline number para sa mga suhestiyon at opinyon ng bawat miyembro.

ψψψ

* Kung kayo ay may komento, suhestiyon, reakyon, at suhestiyon sa iyong mga nabasa, huwag magtubiling magpadala ng e-mail sa dlsu_sms@yahoo.com, magpadala ng text sa SMS hotline number (09062094439), o kaya'y magpadala ng komento sa website ng sms: http://dlsu-sms.tk

Inirerepackage ang SMS bilang maging organisasyong tumutugon sa ninanais at kinakailangan ng mga kasapi nito, habang isinasabuhay nito ang apat nitong core values: service, integrity, leadership at excellence

prop. May Ann Garo-Santiago: Huwaran ng KASIPAGAN at SIMPLISIDAD

Ni Ishbelle Judith Mendoza

Strikta, prangka at walang pakeme-keme ay iilan sa mga katangian na maaaring mailarawan ang Ikalawang Tagapangulo ng Departamento ng Sikolohiya. Sa unang sulyap ay tila hindi madaling lapitan pero kapag nakapagpalagayang loob, tiyak na makikilala niyo ang totoong Gng. May Ann Garo-Santiago.

Nang humingi ako ng panayam sa kanya,hindi ko inaasahan na tatanggapin na ang aking paunlak dahil sa dami ng kanyang ginagawa. Sa aking panayam, mababanaag kung gaano siya kasaya sa kanyang ginagawa bilang isang guro. Kasabay ng pagtuturo ay tinatapos niya ang kanyang doctorate degree at ginagampanan din niya ang kanyang mga obligasyon bilang isang mapagmahal na asawa.

Ipinanganak siya noong Hulyo 4, 1978 at lumaki sa payak na pamumuhay sa siyudad ng Laoag. Bunso siya sa dalawang magkakapatid. Ang kanyang ama ay city director ng DILG (Department of Interior and Loacal Government) sa Ilocos Norte habang ang kanyang ina ay isang propesor sa isang unibersidad sa Ilocos Norte. Bata pa lamang ay kakikiktaan na siya ng hilig sa pag-aral. Aniya, habang siya ay umuupo sa klase ng kanyang ina ay sinasabayan din niya ang kanyang ina sa pagtawag ng mga mag-aaral nito para makasagot sa klase. Ang kanyang pagkahilig sa pag-aaral ay nagbunga ng 4th Honors nang siya ay nagtapos ng kanyang elementarya at Valedictorian nang siya ay nagtapos ng High School. Kasabay ng pagiging kabilang sa 4th Honors at Valedictorian, nahiligan niya ang pagtugtog ng mga instrumento gaya ng viola at banduria. Bukod sa pagkahilig sa musika ay mahilig din siyang gumawa ng mga tula. Dagdag pa niya, hindi maitatanggi na naging masaya ang naging karanasan niya noong siya ay bata pa dahilan na rin sa dami ng kanyang mga kalaro at sa murang edad ay hinayaan siyang galugarin ang kanyang mundo gaya ng pag-aakyat sa mga puno, pagsakay sa mga kabayo-masasabi na siya ay masuwerte kung ikukumpara sa mga bata na nakatira sa lunsod.

Gaya ng mga ibang mag-aaral na kinakailangang mag-aral sa Maynila, gaya niya ay minabuti niyang makipagsalaparan upang mag-aral para tapusin ang kanyang kolehiyo sa Unibersidad ng Pilipinas para kumuha ng Sikolohiya bilang paghahanda sa medisina. Bilang isang mag-aaral, marami ring siyang napagdaanan na mga pagsubok magmula sa pagiging homesick, ang walang

kamatayang trapiko, ang nakamamatay na polusyon at ang masisikip na lugar. Aniya, natuto siyang maging matipid at tumayo sa kanyang sariling mga paa. Madalas niyang isaisip ang mga habiliin ng kanilang ina sa kanila lalong-lalu na sa pag-babalanse ng oras sa pag-aaral at sa mga iba pang gawain kaya sinikap niyang magkaroon ng matataas na grado habang nagiging aktibo sa organisasyon gaya ng UP Psych Society na kanayang kinabilangan. Sa sipag at tiyaga niyang mag-aral, siya daw ay isang "closet nerd". Aniya, ayaw niyang ipaalam sa kanyang mga kamag-aral na siya ay nerd marahil gusto niyang panatilihin ang kanyang imahe bilang isang balanse na mag-aaral. Sa pagtatapos ng kolehiyo, hindi siya nabigo at nakamit niya ang Cum Laude.

Matapos niya ng kolehiyo ay minabuti niyang ituloy ang pagtuturo imbes na ituloy ang pagiging isang doktor. Naging malaking impluwensiya sa kanya ang kanyang ina sa larangan ng pagtuturo kaya itinuloy niya ang pagtuturo. Aniya, wala siyang pinagsisisihan sa kanyang napagdesisyunan. Taong 1999, noong unang natanggap sa pagtuturo sa De La Salle University bilang isang part time na propesor. Taong Hunyo 2001- Dis 2004, kasabay ng pagtuturo ay naging staff psychologist sa Neurocognitive at Neurobehavioral Clinic, Neuroscience Unit ng The Medical City. Taong Jan 2005 ay minabuti na lamang niya na magkaroon ng isang trabaho at iyon ang pagtuturo sa DLSU. Aniya, bilang isang guro, ang kanyang pagkakasakatuparan ay nakadepende sa dami ng natutunan ng kanyang mga mag-aaral.

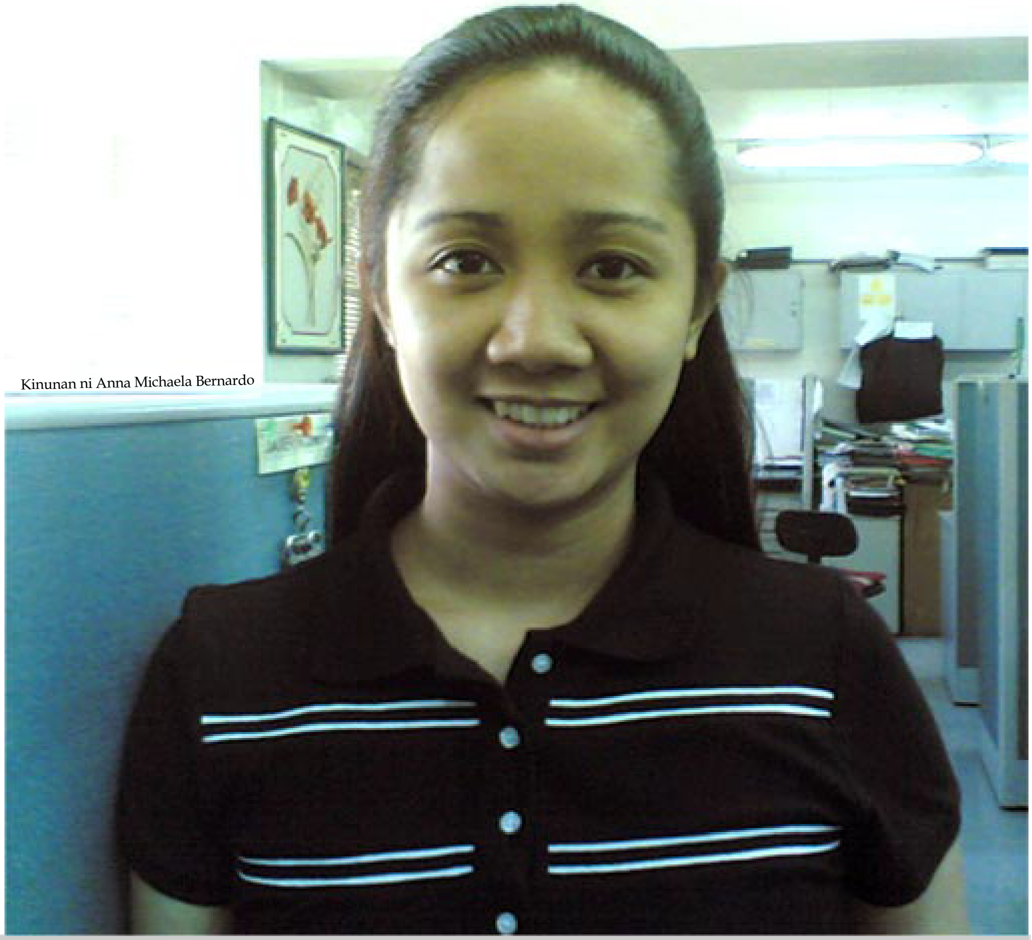
Mababakas ang kanyang pagsusumikap hindi lang sa pagiging isang mag-aaral kundi rin sa larangan ng pagtuturo at sa larangan ng klinika. Kaya hindi kataka-taka na nakapagtapos siya ng With High Distinction sa kanyang Master's sa DLSU.

Sa kasalukuyan, kasabay ng pagtuturo ay sinisikap niyang tapusin ang kanyang PhD sa DLSU.

Bilang isang guro ay nababalanse niya ang pagiging seryosong guro at sa pagiging isang mapag-birong guro sa kanyang mga mag-aaral. Mukha man siyang nakakasindak sa unang sulyap, ngunit kapag nakilala naman ay madali naman lapitan. Huwag lang abusuhin ang kanyang kabaitan.

Halos mag-iisang taon na ring kasal si Gng Garo-Santiago sa kanyang kabiyak. Umaasa pa rin siya sa pagkakaroon ng mga anak.

ψψψ



Kinunan ni Anna Michaela Bernardo

Papaano Magbalanse?

Itanong Natin kay MARISSE

Ni Raissa Roena G, Ocampo

Madalas, ating tinitingala ang mga mag-aaral na matatalino, masisipag, at kayang ibalanse ang lahat ng kanilang mga gawain sa buhay. Tayo ay nabibighani dahil sa kanilang angking husay at gilas na tunay nga namang hindi mapapantayan. Sa isang panayam kasama ang mag-aaral na ito, hindi maipagkakaila na napapabilang siya sa mga taong may mga ganoong katangian.

Inyong kilalanin si Kristine Marisse Kho, ang Student Coordinator (SC) ng LaPiS, o ng Laboratoryo ng Pananaliksik sa Sikolohiya. Si Marisse, o mas kilala sa tawag na Ma, ay nasa kanyang ikatlong taon ng kolehiyo, na kasalukuyang kumukuha ng kurso na Psychology at Marketing Management (PSM-MMG), na nasa ilalim ng programang LIACOM.

Sa panayam kay Ma, aming inalam ang tungkol sa kanyang buhay bilang isang mag-aaral at kasabay nito, ang pagkakaroon ng pinakamataas na posisyon sa isang samahang pang-departamental. Paano ba ang maging isang SC? Paano niya ito naibabalanse sa kanyang mga gawaing akademiko? Ano naman ang ginagawa niya kapag siya ay hindi nagtatrabaho?

Kwento ni Ma, trabaho niya bilang isang Student Coordinator ang mag-ayos ng pagtitipon, at magsilbing punong tagapamahala kapag mayroong mga problema na dapat pag-usapan. Sa pangkalahatan, nakasalalay sa kanya na panatilihing maayos ang samahan ng mga LaPiSta. Sabi nga niya, parang sa patalastas ng Globe, “connecting people.”

Hindi lamang siya ngayong taon naging aktibo sa isang organisasyon. Noong siya ay nasa kanyang unang taon sa kolehiyo, siya ay naging bahagi ng Englicom, SMS, at JEMA; at noong ikalawang taon naman, naging Documentation Head siya ng Office of the President (Opres) ng Student Council, sa ilalim ng pamamahala ng Chairman for Externals. Naikuwento niya na ito ay naging isang mahirap na trabaho sapagkat madalas, ang kanilang mga pagpupulong ay ginaganap tuwing gabi. Ngunit sa kabila nito, hindi naman naging sagabal ang pagiging Docu Head niya sa kanyang pagtaas ng kanyang grado pagdating sa

kanyang mga pang-akademikong gawain. Liban sa kaalaman ng iba, si Marisse ay isang Consistent Dean's Lister simula pa lamang ng kanyang unang taon sa kolehiyo, maging hanggang sa kasalukuyan. Tunay nga, ang kanyang husay ay hindi lang sa kanyang extra-curriculars, ngunit maging sa mga gawaing akademiko rin.

Magtataka ang ilan kung paano nga ba nagagawa ni Marisse ang lahat ng ito ng sabay-sabay. Isa lang ang sagot niya dito, at iyon ay time management. Naibahagi niya na habang nagmamaneho pauwi (lalo na kapag mabagal ang takbo ng trapiko), isinasabay niya rito ang kanyang pagkain, pagbabasa at pag-aaral, kahit na alam niya na ito ay medyo delikado. Pagdating niya sa bahay, minsa'y isinasabay niya ang panonood ng telebisyon at pag-aaral. Dagdag ni Marisse, dati'y nagkaroon siya ng problema sa kanyang pag-aaral sapagkat pag-uwi niya, kailangan pa niyang maglaan ng oras para turuan ang kanyang mga kapatid. Mapalad siya dahil sa kasalukuyan, tinutulungan na siya ng kanyang ina upang hindi naman maging mabigat ang responsibilidad na dinadala niya.

Maliban sa time management, sinabi rin ni Marisse na hindi siya talaga nagtatamad-tamad, o nagpo-procastinate. Madalas, kapag mayroong takda na ibinibigay sa kanila ng dalawang linggo na mas maaga, kanya na itong tinatapos kaagad-agad. Dahil rin na siya ay O.C. o obsessive-compulsive, sinasamantala niya ang mahabang panahon na natitira para ayusin at pagandahin pa ang kanyang takda o trabaho. Idinagdag ni Ma, dulot na rin daw ng kanyang pagiging O.C. ang kanyang pagiging isang Associate Editor noong High School sa kanilang opisyal na pahayagan.

Kung si Marisse ay may oras para magseryoso sa trabahong pang-paaralan, siya rin naman ay may oras din upang maglibang-libang. Isa sa mga hilig ni Ma ay ang kumain, lalo na ng white chocolate (dahil raw hindi ito nakikita kahit na mag-tinga!). Mahilig rin siya uminom ng kape noon, na minsan ay umaabot pa ng mahigit sa tatlong baso ang kanyang naiinom sa isang araw. Naisipan na lang niyang itigil ito kamakailan lang dahil baka ito raw ay makasama sa kanyang kalusugan. Gusto rin ni Marisse na maging magaling sa pampalakasan, kasama na ang badminton na kinagigiliwan niyang laruin kasama ang kanyang nakababatang kapatid.

Kapag siya ay walang magawa, si Ma ay nagc-cross stitch, o kaya nama'y nanonood ng mga pelikulang feel-good (at basta hindi horror!). Katulad rin ng nabanggit kanina, mahilig siya manood ng telebisyon, lalung-lalo na ng mga telenovela, chinovela, koreanovela, at lahat pa ng klase ng telenovela na mayroon. Lingid din sa kaalaman ng iba, paborito ni Ma ang kumanta. Naikuwento niya pa na noong siya ay nasa high school, madalas siyang sumasali sa mga singing contests.

Nang aming itanong kung ano ang kanyang mga plano sa hinaharap, nasabi niya na nais niya na magtapos ng may honors (Magna o Summa Cum Laude). Pagkatapos niya mag-aral, gusto niya na makapagtrabaho sa isang korporasyon ng mga tatlong taon, at pagkatapos noon ay magtatayo siya ng sarili niyang business, kasabay nito ang kanyang pag-aasawa at pagtataguyod ng sarili niyang pamilya.

Bilang panghuling mensahe, ito ang nasabi ni Marisse: "Enjoy what you do…'pag enjoy mo na kasi, 'di na magiging gaanong kahirap…tsaka hindi pwede ang pwede na! At tsaka be happy lagi, kasi tatanda ka ng maaga!"

ψψψ

Ma. Soccoro Magpayo: "NGITI ANG SOLUSYON"

Ni Manuel de Guzman Jr.

Kung iisipin, maiiugnay natin ang mga pinuno sa pagiging matigas, strikto, at higit sa lahat, hindi palangiti. Ngunit sa pagkakataong ito, mayroong isang pinuno na mahilig ngumiti kasabay ng pagiging isang aktibong mag-aaral. Kataka-taka man sa iba na nagagamapanan pa niya ang kanyang mga obligasyon pero tignan niyo naman ang kanyang ipinapamalas sa buhay ng mga Sikolohiya. Kilalanin si Soki.

Ang pagiging masayahin ang isa sa mga katangian na unang mapapansin sa unang pagkikita niyo kay Soki, ang convenor ng Tatsulok. Sino ba talaga si Soki sa buhay ng mga mag-aaral ng Sikolohiya? Maaaring hindi siya makabuluhan sa iilan pero siya ay may malaking ginaganapan sa Tatsulok, ang alyansa ng SMS.

Si Ma. Socorro B. Magpayo ay kilala sa palayaw na Soki. Ipinanganak siya noong Pebrero 9, 1985 sa Sta. Cruz Manila. Bunso siya sa tatlong magkakapatid at anak nila G. Laredo Magpayo at Gng. Candelaria Magpayo.

Kakikitaan talaga siya ng husay sa gawaing akademiko. Noong asa preschool pa lamang siya ay nagtapos siya na mayroong first honor sa San Isidro Labrador Parochial School na Bambang, Bulacan, Bulacan. Humataw pa rin noong tumuntong sa kanyang elementarya at laging napapabilang sa top 5 noong siya ay nasa Assumpta Academy sa San Jose, Bulacan, Bulacan. Nang matapos niya ang ikatlong antas ay lumipat siya sa Holy Spirit Academy of Malolos sa Sta. Isabel. Nang tumuntong ng high school ay naging aktibo siya sa hindi pang-akademikong mga gawain at nagkamit ng mga parangal gaya ng mga sumusunod: dalawang parangal para sa Catholic service, Bishop's Medallion Award, Gov. Josie De La Cruz Leadership Award at Arroyo Leadership Award. Nagkaroon din siya ng isang parangal dahil sa kanyang husay sa pagsasalita at iyong ang Oratorical Speech Filipino Award. Sa dami ng kanyang natamo, hindi maitatanggi ang kanyang husay at galing hindi lang sa gawaing pang-akademiko pati na rin sa hindi pang-akademiko.

Sa kasalukuyan ay kumukuha siya ng BA Psychology sa Unibersidad ng Pilipinas sa Diliman Quezon City. Aniya walang pumilit sa kanya kundi ang kanyang sarili. Ganoon niya kamahal ang kanyang kurso. Sa pagpili ng kanyang kurso ay naimpluwensiya siya ng kanyang organisasyon na sinalihan noong siya nasa high school at iyon ang Peer Counseling Club. Dagdag pa niya, sa pagpili ng kursong Sikolohiya ay nais niyang maintindihan pa lalo ang kanyang sarili. Sa pamamalagi niya doon ay marami siyang natutunan. Aniya, "Dito ko unang naranasan ang bumagsak, ang makakita ng mga lalaking hubad at nagtatakbuhan para sa isang panawagan. Dito ko higit kailanman binigyan ng importansya ang edukasyon dahil bunga ito ng pagsisikap ng bawat manggagawang Pilipino. Dito ko unang natanggap na ang kasarian ay hindi babae at lalaki lamang. Dito ko unang nakasama sa rally at panawagan sa gobyerno. Dito ko natutunang higit na maintindihan ang lipunang ginagalawan ko. Dito ko rin napagtanto ang pangangailangan sa masusi at kritikal na pag-usisa at pakiki-isa sa lipunan. Sa kolehiyo ko natutunan na hanapin ang tunay na makuhulugan at makabuluhan para sa bawat isa. Sa kolehiyo ako namulat sa katotohanan ng buhay at ipinagpapasalamat ko 'yon…" Kakikitaan na hinubog siya ng kanyang mga karanasan para lalo pang tumatag bilang isang mag-aaral, bilang isang lider, bilang isang anak, bilang isang kapatid, at bilang isang kaibigan.

Bilang isang kolehiyo, hindi naging madali para kay Soki na pagsabay-sabay ang mga bagay bagay lalo na't mataas pa ang posisyon nito sa Tatsulok dala na rin ng pagiging isang presidente sa student council noong high school. Aniya, noong una ay tinanggihan niya ang posisyon pero hindi maglaon ay tinanggap na rin niya. Aniya, ang paniniwala niya sa Sikolohiyang Pilipino at ang mga katrabaho niya sa Tatsulok at PSSP

ang nagbibigay inspirasyon para manatili sa ganoong posisyon. Ang pagmamahal niya sa Sikolohiyang Pilipino ang nag-udyok at nagtulak sa kanya upang maging isang masigasig sa kanyang mga ginagawa. Hindi naging madali sa kanya ang pagbabalanse ng oras sa pag-aaral at sa mga gawaing hindi pang-akademiko. Aniya, "Kung mas urgent yuing isang bagay then attend to it first, 'di pwedeng kung ano yung trip mo iyon yung uunahin mo. Tsaka, pag gipit na sa oras at harassed ka na, eto lang katapat nya, Inhale… Exhale…" Dagdag pa niya, basta mahal mo ang ginagawa mo, magagawan mo ng paraan ang lahat ng bagay.

Bukod sa pagiging aktibong pinuno ng Tatsulok sa kasalukuyan, lingid sa kaalaman ng lahat na si Soki ay mahilig manood ng telebisyon at ng mga pelikula, magluto, magbasa at managinip. Dagdag pa niya, paboritong asignatura niya ang Math.

Dagdag pa niya, mahilig siyang kumain ng mga tsokolate at ice cream. Sa pagiging masayahin niya ay inamin niya na mahilig siyang makihalo bilo sa mga tao. Pinahahalagahan niya ng husto ang kanyang pamilya at kanyang mga kaibigan. Lingid din sa kaalaman ng lahat na talento niya ang pagsayaw, pag-awit, pagsusulat at pag-arte.

Bukod sa mga gusto at hilig niya ay binanggit niya ang mga ayaw at kinamumuhian niya. Aniya, ayaw niya sa backfighters, maarte, mababaho at makikipot na lugar (gaya dawn g MRT at LRT) at pati na sa mga taong feeling.

Bilang isang masigasig na mag-aaral, sinisikap niyang tuparin ang lahat ng mga pangarap ng magulang niya sa kanya. Sinisikap niya na makapagtapos sa tamang oras. Sa kanyang pagtatapos, sisikapin niyang "maging mahusay na abugado para naman manumbalik ang tiwala ng tao sa batas at sa hustisya. Tsaka mapasaya higit sa lahat ang pamilya ko, lalo na ang parents ko." Pagkatapos ng kolehiyo ay pinagpipilian niya kung ipagpapatuloy niya ang pangarap niyang maging isang abogado o magkaroon ng master's degeree sa Sikolohiya o magtrabaho na lang muna.

Sa dami ng kanyang ginagawa, mababakas pa rin sa kanya ang ligaya sa kanyang mga mata. Kitang kita na nasisiyahan siya sa kanyang ginagampanan, madali man o mahirap. Ang pagiging masayahin niya ang nagpapapagaan sa kanyang trabaho pati rin sa kanyang mga katrabaho. Isa siya sa dapat iidolo ng bawat Lasalyano sa kanyang kasipagan, kasigasig, dedikasyon at pagsusumikap sa kanyang obligasyon. Sa murang edad ay namulat sa realidad ng mundo.

ψψψ

SINING

"macabre | ethereal"

by Michael Glenn Kho
700x600 px