



Mostrar búsqueda

Buscar



- [Inicio](#)
- [Quienes Somos](#)
 - [Nuestra Filosofía](#)
 - [Historia](#)
 - [Despacho del Superintendente](#)
 - [Organigrama](#)
 - [Marco Legal](#)
 - [Comité Interinstitucional de Salud y Riesgos Laborales](#)
 - [Política Integral del Sistema de Gestión \(SG\)](#)
 - [Carta Compromiso al Ciudadano](#)
- [Servicios](#)
 - [Oficina Virtual](#)
 - [Catálogo de Servicios](#)
- [Informaciones](#)
 - [Estadísticas](#)
 - [Atención Primaria de Salud](#)
 - [Como Solicitar Subsidios](#)
 - [Aviso Convocatoria](#)
 - [Documentos](#)
 - [Formularios](#)
 - [Revista SISALRIL al Día](#)
 - [Empleadores](#)
 - [PDSS](#)
 - [Promotores de Salud](#)
 - [Subsidios por Maternidad y Lactancia](#)
- [Seguros](#)
 - [Seguro Familiar de Salud](#)
 - [Seguro de Riesgos Laborales](#)
 - [Supervisados](#)
- [EVTESA](#)
 - [¿Qué es EVTESA?](#)
 - [Base Legal EVTESA](#)

- [Manuales Metodológicos](#)
- [Solicitudes EVTESA](#)
- [Informes de evaluación](#)
- [Contacto](#)
- [Redes Internacionales](#)
- [Transparencia](#)
- [Noticias](#)
- [Contactos](#)



a

[Inicio](#) » SISALRIL impulsa el bienestar de sus colaboradores con la charla «Equilibrio, Vida y Trabajo»

SISALRIL impulsa el bienestar de sus colaboradores con la charla «Equilibrio, Vida y Trabajo»

Santo Domingo, R.D. – La Superintendencia de Salud y Riesgos Laborales (SISALRIL) realizó la charla «Equilibrio, Vida y Trabajo» dirigida a sus colaboradores, como parte del plan de acción diseñado a partir de los resultados de la encuesta de clima organizacional aplicada junto al Ministerio de Administración Pública (MAP).

El encuentro contó con la disertación de la facilitadora Mayra Adames, psicóloga clínica, terapeuta familiar y representante de Instituto Medicopsicologico de Atención a la Familia (IMAFA), quien abordó la importancia de establecer límites y estrategias para balancear los roles de persona, familia y colaborador.

Durante la jornada se destacó que el balance entre lo personal y lo laboral no es un lujo, sino una necesidad psicológica y

emocional.



“El balance no es 50-50 para todos. Es un ajuste consciente según la necesidad de las áreas de tu vida. Hay momentos en que la familia, el trabajo o tu salud te demandan más, y debes redistribuir tu energía sin descuidarte a ti mismo», señaló Adames.

Con dinámicas y ejemplos prácticos, la especialista invitó a los colaboradores a identificar su propósito, poner límites, incorporar el descanso y el disfrute. Al mismo tiempo, resaltó herramientas como la meditación terapéutica y el sentido del humor para reducir el estrés y el cortisol.

Al finalizar la actividad, los colaboradores presentes valoraron como muy positiva la charla y agradecieron el espacio brindado por la institución para reflexionar sobre su salud mental y su calidad de vida.

Con iniciativas como esta, la SISALRIL evidencia su compromiso con el bienestar integral de su equipo humano y con la construcción de un entorno laboral más saludable y humano.



Conócenos

Superintendencia de Salud y Riesgos Laborales

Contáctanos

Tel: (809) 227-4050
diau@sisalril.gob.do

búscanos

Búscanos en av. 27 de Febrero, #261, ensanche Piantini,
Edificio SISALRIL, Santo Domingo, R. D.

Infórmate

[Política de privacidad](#)

[Términos de uso](#)

Preguntas frecuentes

Norma
para el
Desarroll
o y
Gestión
de los
Medios
Web del
Estado
Dominican
o (norma)
Norma
sobre
Publicaci
ón de
Datos
Abiertos
del
Gobierno
Dominican
o (norma)
Norma
para la
Interoper
abilidad
entre los
Organismo
s del
Gobierno
Dominican
o (norma)
Norma
sobre la
Prestació
n y
Automatiz
ación de
los
Servicios
Públicos

del
Estado
Dominican
o (norma)
Norma
sobre el
Desarroll
o _____y
Gestión
del
Software
en _____el
Estado
Dominican
o (norma)
Norma
para la
Gestión
de _____las
Redes
Sociales
en _____los
Organismo
s _____
Gubername
ntales
(norma)
Certifica
ción B2 -
Buenas
Prácticas
Gubername
ntales
Digitales
(norma)



Certificaciones Obtenidas

<u>Norma para el Desarrollo y Gestión de los Medios Web del Estado Dominicano (norma)</u>	<u>Norma sobre Publicación de Datos Abiertos del Gobierno Dominicano (norma)</u>	<u>Norma para la Interoperabilidad entre los Organismos del Gobierno Dominicano (norma)</u>
<u>Norma sobre la Prestación y Automatización de los Servicios Públicos del Estado Dominicano (norma)</u>	<u>Norma sobre el Desarrollo y Gestión del Software en el Estado Dominicano (norma)</u>	<u>Norma para la Gestión de las Redes Sociales en los Organismos Gubernamentales (norma)</u>
<u>Certificación B2 - Buenas Prácticas Gubernamentales Digitales (norma)</u>		

Certificaciones Obtenidas

<u>Norma para el Desarrollo y Gestión de los Medios Web del Estado Dominicano (norma)</u>	<u>Norma sobre Publicación de Datos Abiertos del Gobierno Dominicano (norma)</u>	<u>Norma para la Interoperabilidad entre los Organismos del Gobierno Dominicano (norma)</u>
<u>Norma sobre la Prestación y Automatización de los Servicios Públicos del Estado Dominicano (norma)</u>	<u>Norma sobre el Desarrollo y Gestión del Software en el Estado Dominicano (norma)</u>	<u>Norma para la Gestión de las Redes Sociales en los Organismos Gubernamentales (norma)</u>

<u>Certificación B2 - Buenas Prácticas Gubernamentales Digitales (norma)</u>		
--	--	--



© 2025 Superintendencia de Salud y Riesgos Laborales. Todos los derechos reservados.

[Instagram de SISALRIL](#)

[Facebook de SISALRIL](#)

[X \(antes Twitter\) de SISALRIL](#)

[YouTube de SISALRIL](#)