Mostrar búsqueda Buscar



a

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 Desarrollo y Gestión de los Medios Web del Estado Dominicano (norma)
Norma sobre Publicación de Datos Abiertos del Gobierno Dominicano (norma)
Norma para la Interoperabilidad entre los Organismos del Gobierno Dominicano (norma)

Norma para la Gestión de las Redes Sociales en los Organismos Gubernamentales (norma)
Certificación B2 - Buenas Prácticas Gubernamentales Digitales (norma)

Certificaciones Obtenidas

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

Certificaciones Obtenidas

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

© 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