



## **RESIDE Fortalece Capacidades del Personal de Salud Pública con charla sobre resiliencia en tiempos de crisis**

Santo Domingo. – Con el objetivo de fortalecer las competencias emocionales y de respuesta ante situaciones adversas, la encargada del Departamento de Psicología de RESIDE, la Licda. Alessandra Polanco, impartió una charla dirigida al personal de Salud Pública del Área 3, titulada “Resiliencia en tiempos de crisis”.

Durante el encuentro, se abordaron los diferentes tipos de resiliencia: emocional, cognitiva, conductual, social y espiritual, destacando la importancia de cada una en la capacidad de las personas para enfrentar y superar situaciones difíciles. Asimismo, se explicaron los factores que influyen en la manera en que cada individuo responde a las crisis, entre ellos la historia personal, las creencias, el apoyo social, las habilidades emocionales y los recursos internos como la autoestima y la tolerancia a la frustración.

La Licda. Polanco también presentó estrategias prácticas para desarrollar la resiliencia, tales como la regulación emocional, la reestructuración cognitiva, el fortalecimiento de redes de apoyo, el autocuidado y la construcción de sentido ante las experiencias adversas.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es un componente esencial del bienestar general, y las crisis —como emergencias sanitarias, desastres o situaciones personales difíciles— pueden afectar significativamente el equilibrio emocional de las personas. La OMS señala que fortalecer habilidades como la resiliencia contribuye a reducir el impacto del estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo una mejor adaptación y recuperación.

Además, el organismo destaca que el apoyo social y el acceso a información adecuada son factores clave para proteger la salud mental en contextos de crisis, reafirmando la importancia de este tipo de iniciativas formativas dirigidas al personal de salud.

**Johanna Reyes**

**Periodista, Departamento de Comunicaciones del Centro RESIDE**

**(809)729-3420 / (829) 420-6220**

**abril de 2026**



