Publicado en Monterrey, NL el 16/08/2023

# [Cómo superar la resistencia al cambio y adoptar hábitos de bienestar en el trabajo: Tecmilenio](http://www.notasdeprensa.es)

## Importante abrazar el cambio buscando lograr un nivel óptimo de bienestar

 Construir una cultura de bienestar en el entorno laboral puede transformar positivamente la forma en que las y los colaboradores experimentan el trabajo. Sin embargo, lograr el cambio no siempre es fácil. Existen señales que indican que una organización tendría que plantearse el cambio, tales como: rotación de personal, caída del rendimiento, ausentismo, merma de producto, accidentes laborales, entre otras, afirma Rosalinda Ballesteros, directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral (ICBI) de Tecmilenio. "Las personas pueden sobrevivir en ambientes negativos dando resultados por un periodo de tiempo; sin embargo, llega un punto en que la gente se va o empieza a caer el rendimiento y es ahí donde debe considerarse el cambio en la organización como algo necesario", comenta la especialista. Esta visión de cambio puede realizarse no solamente desde la gestión central, sino también desde lo individual, añade la especialista: "en todos los entornos, se pueden ir adoptando hábitos de bienestar. Por ejemplo, si alguien está en un contexto muy negativo, después de una reunión de trabajo tensa o pesada podría caminar tres vueltas al edificio. Eso es un hábito individual implementado por decisión propia". En este sentido, Ballesteros identifica algunos de los principales desafíos en este proceso y comparte recomendaciones: Comunicar las motivaciones: un cambio de actitud y mentalidad en las y los colaboradores requiere de comunicación y educación para generar conciencia sobre los beneficios que los hábitos de bienestar pueden aportar en sus ambientes. Compromiso desde el liderazgo: la participación y actuar desde el sincero convencimiento de las y los líderes es vital para implementar con éxito las prácticas de bienestar en la organización.  Mostrar apertura ante los riesgos: es importante actuar con transparencia, traer las preocupaciones a la mesa y abordarlas sin negarlas ni esconderlas. Escuchar ideas y preocupaciones: algunos(as) colaboradores podrían ocultar su resistencia al cambio y expresarla pasivamente a través de la inacción o boicoteando prácticas. Involucrar al personal de todas las áreas en las sesiones de planificación puede prevenir estas actitudes. Establecer una línea de tiempo realista: adoptar hábitos de bienestar y comportamientos arraigados requiere de tiempo y persistencia, por ello es fundamental tener en cuenta que los resultados no serán inmediatos. La adopción de hábitos de bienestar en el entorno laboral trae como resultado un alto nivel de satisfacción entre las y los colaboradores. Está demostrado que quienes se sienten apoyados en su bienestar físico y emocional suelen estar más satisfechos y comprometidos con la organización. Para profundizar en estos procesos, el libro and #39;Factor Wellbeing. El bienestar como ventaja competitiva and #39;, desarrollado por el ICBI, ofrece herramientas y metodologías científicas para medir el ambiente laboral, además que contiene información de orientación para guiar a las organizaciones a un estado de bienestar organizacional.

**Datos de contacto:**

anakaren cepeda

8112375185

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/como-superar-la-resistencia-al-cambio-y](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Sociedad Recursos humanos Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)