Publicado en Ciudad de México el 30/10/2023

# [Salud y ambientes laborales sanos son factores fundamentales para el Wellbeing 360: Tecmilenio](http://www.notasdeprensa.es)

## La tecnología debe ser un factor de apoyo, no de estrés dentro de las organizaciones laborales. Tom Rath sugiere descansar, buena alimentación y movimiento para no generar ambientes tóxicos de trabajo

 Ante los nuevos retos tecnológicos y su avance en todos los ámbitos del mercado laboral, se vuelve necesario utilizar de manera adecuada las herramientas digitales o skillings, para sumar al estado de bienestar personal y de cualquier organización, empresarial o social, manifestaron los ponentes del segundo día de actividades del encuentro and #39;Wellbeing 360, Organizaciones Positivas and #39;, que se realizó en el Centro Citibanamex, de la Ciudad de México. El vicerrector de Educación Abierta y Producción de Contenidos de Tecmilenio, Juan Arenas dio la bienvenida a los presentes y cedió la voz a Daniel Granatta, quién abordo una serie de factores para lograr entornos amigables laborales. "La seguridad psicológica brinda un lugar seguro para el desarrollo, es fundamental, por eso es necesario usar un lenguaje compartido y buscar como líderes tomar decisiones a partir de las ideas de las personas, no ellas mismas. El uso de la tecnología deja buenas cosas, pero no hay que dejar la valoración de los expertos como valiosas, ni dejarse guiar por lo que dicen, como que la Inteligencia artificial va a desaparecer 25 mil empleos, porque son las personas quienes hoy día siguen siendo el activo de mayor valor para las empresas", indicó el publicista español. En la intervención de Tom Rath, estableció algunas condiciones para poder tener un equilibrio entre los alimentos que se consumen y la energía con que las personas se mueven en el día a día, para poder tener un mejor rendimiento de vida y eso se refleje en un mejor desempeño laboral. "Es importante comenzar a generar pequeños cambios en la vida, desde la forma de dormir y la forma de comer. Por ejemplo, si no es necesario levantarse temprano como hábito, no hay que hacerlo, porque entonces se presenta un desgaste importante en el día que afectará otros sentidos. También el movimiento es fundamental, es necesario hacerlo, por ejemplo, en las juntas, siéntanse en libertad de levantarse y estirarse, de caminar y eso da otra dinámica a las personas", estableció el psicólogo y especialistas estadounidense. Así, con una conversación entre Rosalinda Ballesteros, la directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio y Tom Rath, culminó la undécima edición de Wellbeing 360, and #39;Organizaciones Positivas: Bienestar como ventaja competitiva and #39;, con conclusiones de cómo pequeñas decisiones de vida generan mejoras en la vida personal y en las organizaciones.

**Datos de contacto:**

Anakaren

Tecmilenio

8112375185

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/salud-y-ambientes-laborales-sanos-son-factores](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)