

## ¿LLEVAMOS EL PERRO AL TRABAJO?

LMCV – 08 - 2013



### ¿Llevamos el perro al trabajo?

Probablemente muchas empresas considerarían esto una locura: permitir que sus trabajadores traigan al trabajo a sus perros.

Sin embargo, puede ser una buena idea. Un nuevo estudio, desarrollado por investigadores de la Universidad de la Mancomunidad de Virginia, señala que tener al mejor amigo del hombre en el sitio de trabajo, puede reducir los niveles de estrés de los amos de esas mascotas, además de hacer del trabajo una actividad más satisfactoria para ellos.

Detrás de la iniciativa está el deseo de evitar en el espacio laboral la depresión y el síndrome del burnout, definido como el agotamiento, decepción y pérdida de interés por la actividad laboral que florece como una respuesta al estrés laboral crónico.

La investigación, liderada por Randolph T Barker, profesor de la Escuela de Negocios, se llevó a cabo en una empresa de servicio, manufactura y venta al detalle ubicada en Carolina del Norte. La compañía emplea a 550 personas y, a diario, se permite la presencia de entre 20 y 30 perros.

A lo largo de una semana, los investigadores midieron al inicio del día laboral y en otros momentos de la jornada, los niveles de estrés de los empleados, tanto en muestras de saliva (para medir la presencia de hormonas del estrés) como por medio de encuestas a los individuos.

## ¿LLEVAMOS EL PERRO AL TRABAJO?

LMCV – 08 - 2013

Luego hicieron un análisis de los resultados de los niveles de estrés según la presencia o no de la mascota del empleado en el sitio de trabajo. También analizaron los niveles de estrés de empleados que no poseen perros como mascotas.

Aunque al analizar las muestras de saliva no se encontró una diferencia significativa en las hormonas de estrés, las encuestas sí mostraron grandes diferencias en la percepción del estrés de los trabajadores si tenían a su mascota cerca o no.

Los amos de las mascotas se mostraron menos estresados y más satisfechos con su trabajo los días en que su perro los acompañó al trabajo, manteniendo a lo largo del día niveles de estrés similares a los medidos a la primera hora del día; más los niveles de estrés se acrecentaron a lo largo de la jornada los días en que sus mascotas se quedaron en casa, al igual a como crecieron en quienes no poseían perros.

El estudio, publicado en la revista *International Journal of Workplace Health Management*, señala una vez más lo positivo que puede ser tener a un perro como mascota y les brinda a los empleadores una alternativa un poco fuera de lo común para tener a las personas felices y menos estresadas en el trabajo: invitarlos a traer a su perro a la oficina.