

ESTUDIO SIGUIÓ POR SEIS AÑOS A 600 EMPLEADOS EN EMPRESA DE EE. UU.

Horarios flexibles ayudan al trabajador

Enfocarse en logro de objetivos mejora niveles de estrés y de cansancio emocional



AGENCIA EFE. - La salud y el bienestar de los adultos mejora cuando pueden trabajar en horarios flexibles, según un estudio publicado esta semana en la revista *Journal of Health and Social Behavior*.

El estudio lo encabezó Phyllis Moen, del Departamento de Sociología de la Universidad de Minnesota, Estados Unidos.

Con su equipo de trabajo, Moen siguió a 600 empleados de la empresa de servicios Best Buy, en Richfield, Minnesota.

En el 2005, la firma adoptó una iniciativa de horarios flexible para fomentar en los empleados resultados cuantificables, mas que en dónde y cuánto tiempo completaban las tareas asignadas.

Bajo el programa, se permitió que los empleados cambiaran el lugar y el tiempo de trabajo, según sus necesidades, y las responsabilidades de su posición, sin ne-



Trabajar en equipo y con objetivos claros permiten resultados laborales. AP.

cesidad de permiso, ni de notificación a un supervisor.

Una de las conclusiones claves del estudio es que la iniciativa de horario flexible permitió que los trabajadores descansaran más.

Por ejemplo, la mayoría de los 600 empleados de la muestra del estudio, indicó que dormía un promedio de 52 minutos más en la noche anterior al trabajo.

Además, los empleados se sin-

tieron menos obligados a trabajar cuando estaban enfermos y fueron más propensos a consultar con un médico cuando era necesario.

“La iniciativa de trabajo flexible incrementó en los trabajadores su sentido de control del horario y redujo los conflictos entre trabajo y familia, lo cual resultó en un mejor descanso, en niveles más altos de energía y un sentido de control de la vida personal que disminuyó el

BIENESTAR POR HORA Revise la jornada

Los adultos pasan buena parte de su tiempo detrás de ritmos institucionalizados en relación con el comienzo y el fin del día y de la semana de trabajo.

“Nuestro estudio muestra que cuando se pasa de considerar como productividad el tiempo que se está en la oficina, a poner el énfasis en los resultados reales, se crea un ambiente de trabajo que promueve el comportamiento saludable y el bienestar”, comentó Phyllis Moen, del Departamento de Sociología de la Universidad de Minnesota, a cargo del estudio sobre trabajo flexible. En su artículo, Moen señala que las reglas y ritmos del horario laboral constituyen “jaulas de tiempo” que se dan por establecidas e inmutables y son “andamios invisibles que confinan la experiencia humana dentro y fuera del empleo”.

cansancio emocional y el estrés psicológico”, sostiene el estudio.

“Las iniciativas que abren senda a los horarios flexibles alientan a los empleados a que cuiden más”, añadió el artículo.

Los autores del trabajo señalan que debe existir madurez, por parte del trabajador y del patrono, para enfocarse en el cumplimiento de los objetivos, en lugar de solo cumplir horarios.