

Los gatos ayudan a reducir el estrés en entornos académicos y laborales

utpl
12/08/2025

Categorías:
Alumnos, Investigación, UTPL

En los rincones del campus de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), entre carpetas, tazas de café y teclados, una cola esponjosa se mueve con total libertad. No es una visitante ocasional, es Princesa, **la gata que se ha convertido en un miembro más de la comunidad universitaria**. Llegó buscando refugio, encontró alimento y terminó convirtiéndose en una ayuda para mitigar el estrés de quienes trabajan y estudian aquí.

No es un caso aislado, cada vez más empresas, bibliotecas y centros educativos están adoptando políticas amigables con las mascotas, en especial con los gatos, por sus beneficios comprobados en el bienestar emocional de las personas. **Pero en el caso de Princesa, su llegada no fue planeada, simplemente apareció y la comunidad respondió con cuidado y cariño.**

Diversos estudios avalan lo que muchos ya sienten intuitivamente, compartir espacio con un gato reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y puede, incluso, ayudar a bajar la presión arterial. Investigaciones de la **Universidad de Minnesota revelaron que los dueños de gatos tienen un 30 % menos de riesgo de morir por un infarto en comparación** con quienes no conviven con felinos. El simple acto de acariciar a un gato libera oxitocina –la llamada “hormona del vínculo”– y disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Princesa en el campus de la UTPL.

En entornos laborales, como las oficinas administrativas de la universidad, estas pequeñas pausas para interactuar con **Princesa se traducen en momentos de respiro**. Cuando llega, se pasea entre escritorios y se acomoda en cualquier silla vacía. Es imposible no sonreírle.

Aunque pueda parecer novedoso, el concepto de **“oficinas pet-friendly”** tiene casos documentados desde hace años. En Japón, algunas empresas contratan gatos de manera oficial para **“mejorar la productividad” y reducir el estrés**. Una famosa compañía de Tokio, Ferray Corporation, reportó que desde que adoptaron nueve gatos para deambular libremente, las solicitudes de días por enfermedad disminuyeron y la satisfacción laboral aumentó.

En Estados Unidos, un estudio de la Universidad de Virginia sobre entornos laborales inclusivos con mascotas encontró que **la presencia de animales incrementa la interacción social y mejora el clima organizacional**, especialmente en trabajos con alta presión.

En la [UTPL](#) [1], Princesa nos recuerda que un entorno de trabajo y estudio saludable no se construye solo con tecnología o infraestructura, **sino también con gestos humanos (y gatunos) que fomentan la empatía**. Estudiantes de diversas carreras la buscan en los recesos y más de un administrativo ha reconocido que su visita en plena jornada laboral les arranca un suspiro de alivio.

Además, su historia refleja el valor de la responsabilidad compartida. **Desde que llegó, la comunidad se organizó para alimentarla, brindarle atención y asegurar que viva en un espacio seguro**. Un ejemplo de cuidado colectivo que también fortalece la identidad institucional.



La presencia de gatos ayuda a reducir el estrés laboral.

Si bien las cifras respaldan los beneficios de los gatos en ambientes laborales como la reducción de

estrés, mejoras en el ánimo, incluso aumento de productividad, hay algo que no se mide tan fácilmente y es el sentimiento de pertenencia que generan. Princesa se pasea por oficinas, pero también recorre afectos, conecta conversaciones y, sin proponérselo, recuerda a todos que **un hogar también puede encontrarse en el lugar menos esperado**.

Durante agosto se celebra el Día Internacional del Gato, **una fecha que busca reconocer la importancia de estos felinos en la vida de las personas y promover su cuidado responsable**. Desde la universidad contamos la historia de Princesa, nuestra visitante más querida, para mostrar cómo un gato puede transformar el día a día de una comunidad y convertirse en un lazo vivo entre estudiantes, docentes y personal administrativo.

En la UTPL fomentamos el cuidado integral de la persona



Conoce a la UTPL

[1]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/los-gatos-ayudan-a-reducir-el-estres-en-entornos-academicos-y-laborales>

Links

[1] <http://utpl.edu.ec>