



# Economía

\* Por Marco Paz Pellat

## El costo oculto del home office

*Hoy estamos ganando flexibilidad, pero podríamos estar perdiendo algo igual de importante: la convivencia humana*

**D**urante años nos dijeron que trabajar desde casa era el futuro. Menos tráfico, menos gastos, más tiempo con la familia y una mejor calidad de vida. Y en muchos casos eso ha sido cierto. Pero una investigación publicada

en la revista Science acaba de poner sobre la mesa un dato que merece atención.

El estudio analizó a casi 600 mil trabajadores durante 13 años y encontró que quienes realizan actividades que pueden hacerse a distancia pasan una hora más al día solos que quienes trabajan de manera presencial.

Puede parecer poco, pero al año equivale a más de 250 horas adicionales de aislamiento, o dicho de otra forma, más de 10 días completos sin interacción humana adicional.

Y los efectos comienzan a reflejarse en la salud mental. Los investigadores encontraron aumentos en ansiedad, depresión, malestar psicológico, uso de servicios de salud mental y consumo de antidepresivos. Pero el dato más impactante es otro. Entre las personas que viven solas, la probabilidad de pasar un día completo sin contacto humano aumentó 83 por ciento.



Pensemos un momento en eso. Un día entero sin hablar cara a cara con nadie.

Lo paradójico es que esto ocurre en la época más conectada de la historia. Tenemos videollamadas, redes sociales, mensajes instantáneos e inteligencia artificial. Nunca habíamos tenido tantas formas de comunicarnos, y al mismo tiempo nunca había sido tan fácil sentirse solo.

Y aquí hay una reflexión para Hermosillo y para México. Durante décadas, el trabajo no sólo nos dio ingresos; también nos dio amistades, conversaciones, apoyo emocional y sentido de pertenencia. Hoy estamos ganando flexibilidad, pero podríamos estar perdiendo algo igual de importante: la convivencia humana.

De hecho, los autores estiman que el trabajo remoto podría explicar hasta una tercera parte del aumento en el aislamiento y el deterioro emocional observado después de la pandemia. La lección no es regresar obligatoriamente a la oficina. La lección es entender que la salud mental también depende de convivir, de pertenecer y de relacionarnos con otros.

Porque al final, una sociedad puede ser más digital, más eficiente y más productiva. Pero si se vuelve más solitaria, todos terminamos pagando el costo.

**\* Contacto: Portal: [www.marcopaz.mx](http://www.marcopaz.mx); Correo: [alfil3000@gmail.com](mailto:alfil3000@gmail.com), Twitter: [@marcopazpellat](https://twitter.com/marcopazpellat); Facebook: [MarcoPaz/MX](https://www.facebook.com/MarcoPaz/MX); Medio digital: [www.ForoCuatro.tv](http://www.ForoCuatro.tv).**

