

“NO TIENE SENTIDO SER INFELICES POR NO HABER LOGRADO METAS INVENTADAS”

De su extenso currículum se desprende que Sáez Soro es una persona que ocupa con inteligencia su tiempo, por eso tal vez lo trata como un gran tesoro. Pionero en analizar el teletrabajo ya publicó en 2003 el *Trabajador Distante*

CARMEN HERNÁNDEZ CASTELLÓN
El último libro del profesor de la UJI Emilio Sáez Soro libra una auténtica batalla contra los ladrones del tiempo en la era digital. Bajo el título ‘Tu tiempo es tuyo. No te autoexplotes’, el licenciado en Ciencias Políticas y Sociología plasma reflexiones y experiencias sobre un tema que ha ido recopilando a lo largo de toda su vida. De forma amena, Soro pretende «recuperar el control sobre nuestro tiempo fuera de todas las corrientes productivistas y de todos los cebos para capturar nuestra atención».

«Los mayores ladrones de tiempo son por una parte el prejuicio social de que siempre tenemos que estar ocupados, las redes sociales, el smartphone en general y las plataformas audiovisuales que están gamificados para absorber nuestra atención», sentencia Soro.

Pregunta.— ¿Por qué nos autoexplotamos y dedicamos las horas en las que no dormimos a no dejar de

hacer cosas? ¿Aburrirse es necesario y fuente de creatividad?

Respuesta.— Existe un prejuicio de que una persona feliz es una persona ocupada y si no estas haciendo nada estás tirando tu vida. Creo que no tiene sentido querer estar siempre ocupado y no hacer nada no es posible, porque cuando no hacemos nada estamos siendo nosotros mismos, y parar es necesario para contemplar nuestra vida, nuestro momento. Y sí, no podemos pensar nada nuevo sino paramos.

P.— ¿Cree que la pandemia y el periodo de casi tres meses de confinamiento que pasamos encerrados en casa la mayoría de los españoles ha cambiado nuestra forma de mirar nuestro reloj? ¿Considera que el patrón fue para muchos una oportunidad de analizar su vida y su tiempo?

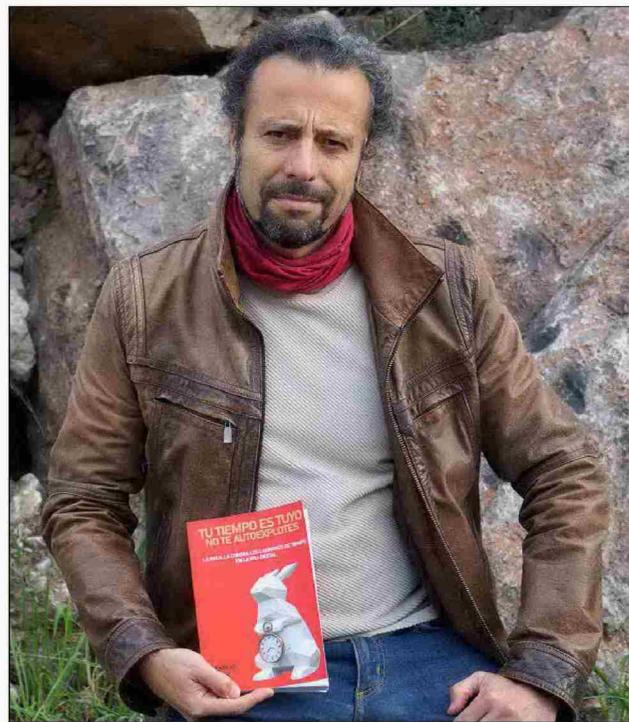
R.— Creo que una de las pocas cosas buenas de este periodo es que muchas personas han tenido tiempo para reconsiderar qué hacen con su vida y con su tiempo. Y eso es bueno, porque solo cuando paras puedes valorar el contexto.

P.— ¿Qué opinan sus alumnos universitarios del argumento de su libro, son conscientes de esa autoexplotación más que los adultos o menos? ¿Cree que las personas mayores de 70 años son las que más conscientes son de esa necesidad de cuidar su tiempo porque creen que tienen menos tiempo y disfrutan de otra manera de la misma?

R.— Aún no creo que ellos conozcan el libro. Lo que observo es que no llevan demasiado bien esa rueda de presión de horarios de clases concentrados en los que no queda tiempo para casi nada. Respecto a las personas mayores, resulta claro que el coste de hacer cosas inútiles se va haciendo mayor, el problema a veces está en salir de las rutinas a las que las personas se acomodan y elegir otras posibilidades.

P.— ¿Cree que la sociedad en la que vivimos nos quiere vender la felicidad basada en la acumulación de bienes y objetos como una meta hacia la que dirigir nuestras vidas?

R.— Más que la sociedad, es el mercado que se ha hecho omnipotente. De hecho lo que describo en el libro es que hemos asociado lo que podemos hacer en el tiempo libre a comprar cosas y servicios de ocio, viajes, etc., cuando se pueden



C.A.D.

MENOS HORAS DE TRABAJO

Horario laboral En pleno debate sobre la dedicación al trabajo y la semana laboral de cuatro días, Sáez Soro indica que «en la tendencia hacia la automatización que vivimos el trabajo está muy mal repartido y creo que no tiene sentido que habiendo tanto desempleo, luego mucha gente se cargue de tantas horas extras». A juicio de Soro, este es un problema muy grande y que tiene muchas dimensiones para tratarlo aquí, pero sí, creo que sería lo más consecuente reducir el horario laboral».

Teletrabajo El teletrabajo es una de las herramientas que puede ser más potente para conciliar la vida privada y profesional, pero, según Soro «al mismo tiempo puede ser para alargar las jornadas laborales de forma abusiva». «Es importante unos mínimos de regulación para cuando se impone evitar que un teletrabajador se convierta en un trabajador 'full time' que asuma gastos estructurales de espacio, energía y tecnología de la firma.

hacer muchas cosas que no tienen porque costar dinero.

P.— La introducción de su libro parte de la idea de que las personas no somos perfectas y el último capítulo acaba con que nuestro encanto es precisamente esa imperfección. ¿Por qué nos hemos creído ese concepto y a quién le interesa dejar claro que somos perfectos?

R.— Nos hemos creído que podemos ser perfectos porque nos lo venden por todas partes. Así, desde la perseguida belleza imposible, la vida en lugares paradisíacos, la capacidad de resolver todos los problemas con facilidad, etc., todo está asociado a productos y servicios con los que nos bombardean de forma generalizada. Esto unido al exhibicionismo en algunas redes sociales hace que se junte el hambre con las ganas de comer. Querer ser mejor es algo legítimo y bueno, lo que no tiene sentido es ser infelices porque no hemos alcanzado determinadas metas totalmente inventadas.

P.— ¿Por qué permitimos que nos roben el tiempo? ¿Es necesario tener tiempo libre?

R.— Porque no sabemos que nos lo están robando, ya que se generan bucles de atención inducida hormonalmente en nuestro cerebro que se siente recompensado por estímulos de todo tipo. En todo caso, es necesario sentir que usamos nosotros nuestro tiempo a nuestra voluntad de verdad y no estamos condicionados a hacer las cosas de una forma tan determinista.

P.— ¿Qué significa ser productivo? ¿Es un concepto empresarial que nos hemos creído o realmente debemos buscar esa productividad para así dedicar menos tiempo propio al trabajo y más a familia o aficiones?

R.— El termino productividad se ha extendido a ámbitos que no tienen ningún sentido ya que su contexto es del trabajo. En estos momentos se pretende ser productivo en todo: leer más libros y ver vídeos

aceleración en la audición y la visualización; en el deporte de ocio buscando más y mejor rendimiento en entornos de aficionados, etc.

Y sobre todo en utilizar el tiempo libre para mejorar profesionalmente. Lo malo de esto es que un bucle sin fin, pues no se trata de hacer las cosas en menos tiempo para dedicarlo a otras cosas, sino en usar ese tiempo para a su vez hacer más cosas productivas.

P.— ¿A qué se refiere con gamificación de tareas y el juego de la vida?

R.— La gamificación ha existido siempre, pues el juego es una faceta muy humana para hacer las tareas más divertidas. Pero cuando se introduce como técnica en muchas actividades para generar dependencia, ahí pierde su gracia. Por ejemplo, el vincular la atención social y el reconocimiento al recuento de me gustas, corazoncitos y comentarios, ha hecho mucho daño.

P.— ¿Cómo podemos cuidar nuestra energía?

R.— Es sencillo: durmiendo bien, comiendo sano y a eso me refiero con comer comida de verdad no tanto procesado, haciendo ejercicio de forma regular y sobre todo, desdramatizando mucho la vida.

P.— ¿Está en contra de la adquisición de hábitos, de los 21 días destinados a lograr un hábito?

R.— No estoy en contra de los hábitos pero creo que se les da una importancia exagerada. En esta vida al final convertimos en hábito lo que realmente queremos y lo que no queremos por mucho que insistamos, pues es muy difícil o incluso absurdo querer convertirlo en eso.

P.— ¿Hay algo de bueno en procrastinar?

R.— Procrastinar es un término que suele adjudicárselo a demasiados comportamientos. Procrastinar como estilo de vida no es nada interesante, pero hacerlo cuando no estamos seguros de algo puede ser perfecto para que en ese tránsito veamos las cosas mucho más claras.

P.— ¿A qué dedica su tiempo libre? Cuéntenos un día normal en su vida y la jornada ideal que le gustaría.

R.— Mi jornada diaria es muy flexible. Me levanto pronto y trabajo en mi docencia o en los proyectos que tengo abiertos. Si los compromisos me lo permiten a medio día salgo a correr. Después de comer un rato de relax es lo mejor, sino tengo clase. Y por las tardes puede pasar de todo y sería demasiado largo de contar. Mi jornada ideal es aquella en la que siento que estoy haciendo lo quiero y necesito sea lo que sea.