

ENTREVISTA AL PROFESOR DE LA UJI,
EXPERTO EN RELACIONES SOCIOLABORALES Y
TRANSICIÓN DIGITAL

Emilio Sáez Soro: "La autoexplotación ha surgido de la mano de la flexibilización del trabajo"

- [Ximo Górriz](#)



📍 Sáez Soro, en el recientemente estrenado Jardí del Temps de la Universitat Jaume I. Fotos: ANTONIO PRADAS

CASTELLÓ. Hace 40 años, **Emilio Sáez Soro** (Lezuza, Albacete, 1965) inició su carrera profesional como obrero de vía y obras en Renfe, donde trabajó durante más de una década. Licenciado por la UNED en Ciencias Políticas y Sociología y Máster en Comunicación y Periodismo por la Universitat de València, hoy imparte clases de

Ciencias de la Comunicación en la Universitat Jaume I. Cuando regresó a la UNED para hacer su doctorado, comenzó a investigar en temas relacionados con la sociedad en red, como el teletrabajo o las comunidades virtuales. Entre otras experiencias, ha montado una empresa de servicios de turismo rural en Segorbe y, en los albores de internet, vendió servicios de alojamiento en la web para empresas turísticas y fue coautor durante cuatro años de una *newsletter* sobre teletrabajo (2001-2005, con la periodista Karma Peiró).

En 2003 leyó su tesis doctoral, centrada precisamente en las implicaciones del teletrabajo, y de la que surgió el libro *El trabajador distante*. En 2004, junto al profesor Rafael López Lita, puso en marcha la primera experiencia piloto de incorporar el trabajo a distancia a la Administración pública española. Cinco años antes se había incorporado a la UJI como profesor asociado de Sociología, tarea que compatibilizó hasta 2003 con un trabajo como webmaster para varias instituciones.

Desde 2004 es profesor a tiempo completo en la Universidad pública de Castellón y, entre otras cosas, participó en el equipo que activó el proyecto *Connectem* para el apoyo en la digitalización de las poblaciones del interior de la provincia. En 2008 puso en marcha una de las primeras asignaturas en el ámbito de la comunicación que abordaban de pleno los videojuegos, con el profesor Miguel Chover. Dos años más tarde participó en la creación del primer Grado de diseño y desarrollo de videojuegos de la universidad pública española. En 2019, junto a profesores de informática, diseño y comunicación, puso en marcha el proyecto Planeta Debug, un *living lab* para la comunicación de los problemas del cambio climático a través de la creación de videojuegos. En su podcast *Carnedebit* reflexiona y recoge opiniones de expertos empeñados en que el mundo digital nos ayude a vivir mejor. Ha escrito tres libros sobre la opción de correr descalzo para practicar deporte de forma más sana y satisfactoria y ha organizado las primeras pruebas competitivas internacionales para corredores descalzistas, como describe en su página [Correvivir](#), que escribe en paralelo a su [blog personal](#). Además, en 2022 publicó *Tu tiempo es tuyo. No te autoexplotes*, en el que reflexiona sobre nuestra relación con el tiempo.

- Empezaremos yendo al grano del título. ¿Nos estamos autoexplorando?

- Es un signo de los tiempos. Entramos en una fase en la cual la flexibilidad del trabajo acaba permeando en muchísimas actividades de la economía de la información y del conocimiento. Y eso lleva a que no

tenga sentido establecer los horarios rígidos de otro tiempo, en el sentido de que estos profesionales tienen la capacidad de ser más productivos intelectualmente en un momento dado que en otro. En eso es buena la flexibilidad del trabajo, ¿no? Pero esa potencia ha llevado con el tiempo a que queramos trabajar en todo momento. Parece que se haya abierto una espita. Surge la pregunta: si puedes trabajar a cualquier hora y en cualquier lugar, ¿por qué no trabajar siempre y en todos los lugares? Ahí hemos ido llegando. Hace veintitantos años, a mitad de los 90, ya empecé a investigar sobre el mundo del teletrabajo, tema de mi tesis doctoral.

- **O sea que el libro no es fruto de un *calentón*. Viene de lejos.**

- Es entonces cuando se empieza a hablar más de la de la flexibilidad del trabajador y del conocimiento. Y desde aquellos años hasta ahora, esa goma se ha tensado más y más, hasta que con la pandemia se empezó a hablar de teletrabajo porque se formalizó, se le dotó de protocolos. Pero ya se venía teletrabajando: muchos periodistas por ejemplo ya hace años que teletrabajáis. Mediados los 90, yo estaba haciendo un máster en *Levante-EMV* en Valencia y vine a entrevistar al director de *Mediterráneo*, **Jesús Montesinos**, y nadie teletrabajaba: el reportero podía ir a un sitio concreto porque era necesario, pero luego había que ir a la redacción. Y ahora todos teletrabajáis y nadie entiende que pueda ser de otra manera.

- **Está asumido, sí.**

- Y esa flexibilidad se ha ido extendiendo como una especie de mancha de aceite a los trabajos relacionados con el conocimiento y la gestión, además de la información. Y ahora no solo se entiende que podemos ser flexibles trabajando, sino que además, en la medida en que cada vez hay más trabajadores del conocimiento, muchos de ellos autónomos, la precariedad hace que sus puestos estén más vinculados a hacer méritos. Y ahí hay una especie de presión hacia la productividad.



- **Parece que la inercia sea la de “si se puede, se debe”.**

- Sí, totalmente. Por eso, yo no me lo invento: la autoexplotación ha surgido, ha sido dirigida sobre todo de la mano de la flexibilización del trabajo.

- **Pero una cosa es el mundo del trabajo y otra que esa lógica se aplique al resto de aspectos de la vida. Parece que como individuos tengamos que hacer muchísimas cosas.**

- Todo viene de estas tendencias. Por ejemplo, hace años se acuñó ese palabra, *prosumidor*, para referirse al consumidor que a la vez es productor, en el sentido de que el consumo ya no era solo una cuestión de satisfacción y placer, sino que además se vinculaba al hecho de que en las redes sociales -que han acelerado esto una *burrada*- tienes que demostrar que eres un buen consumidor, ya sea por cuestiones de estatus, de autoestima, de ser más *molón*, etcétera. Hoy la gamificación de las redes sociales es la demostración constante de la vida que llevamos, no solo en las redes sino en otros ámbitos: no solo tenemos un ocio para el disfrute, sino para demostrar que hasta el ocio es productivo, enriquecedor, que sirve para ser más culto, para ser mejor persona, para ser mejor ciudadano.

- **Que le sacamos partido.**

- Sí, claro. Aquel ocio de los 80 de irte a la ruta del Bakalao en Valencia, que te ibas el viernes y volvías el domingo, eso no está bien visto ahora. Entonces no es que quedase muy bien, pero ahora está mucho peor visto.

- **Y cunde la sensación de que si no cuentas en redes lo que has hecho el fin de semana, es como si no lo hubieras hecho.**

- Sí, sí. Y afecta a todo: tú sabes que yo estoy muy metido en el mundo de las carreras. Bien, pues hay muchos corredores que si no pueden registrar su entrenamiento en las redes sociales deportivas tipo *Strava*, ese día no salen a entrenar. El razonamiento es: si la máquina no va y no puedo demostrar que he entrenado, hoy no salgo; ya lo haré cuando pueda demostrarlo. Al final eso es una perversidad. Y está conectado con lo que hablamos, que es un consumo llamémosle productivo.

- **Por lo tanto, también aburrirse está mal visto.**

- Sin duda: si alguien se aburre es como si está enfermo. Y por ejemplo, está demostrado que los niños se tienen que aburrir para desarrollar su creatividad. Y no les dejamos, porque no soportamos que nos protesten. Es un círculo vicioso.

**"TODOS TENEMOS NUESTROS GUSTOS,
PERO LOS VAMOS OLVIDANDO PORQUE
PARECE QUE LO QUE NOS TIENE QUE
INTERESAR ESTÁ DENTRO DE UN
CATÁLOGO ETIQUETADO. Y SI NO ESTÁ
AHÍ LO QUE TE GUSTA ESTÁS, ENTRE
COMILLAS, PERDIENDO EL TIEMPO"**

- Reivindicas la imperfección y dices que ser productivo es interesante sólo si con ello conseguimos más tiempo para lo que realmente nos interesa.

- Es que creo que hemos olvidado qué es lo que nos interesa, si es que realmente sabemos lo que nos interesa como individuos. Es decir, todos tenemos nuestro corazoncito, todos tenemos nuestros gustos, pero los vamos olvidando porque parece que lo que nos tiene que interesar está dentro de un catálogo etiquetado. Te tiene que interesar esto, esto, esto y esto. Y si no está ahí lo que te gusta estás, entre comillas, perdiendo el tiempo, no estás teniendo una buena vida. Y claro, reivindico que lo que define una buena vida no se etiqueta, digamos, por el marketing. Cada uno tiene que saber cuál es su buena vida. Creo que en general nos dejamos llevar por la pregunta '¿ahora qué toca hacer?'. Habría que preguntarse a uno mismo "¿qué me apetece hacer, realmente?".

- Si no te preguntas eso, permites que otros te marquen la vida, ¿no?

- Claro, porque entras en una lógica organizativa productiva, ya se hable de viajes, ya sean actividades culturales determinadas, ya sean determinadas cuestiones gastronómicas, incluso determinadas forma de organizar reuniones sociales también lo son. Que no es que me parezcan mal, pero hay que ser conscientes de ello. Y entender que ahí nos estamos empobreciendo un poco, porque al final hacemos lo que toca y no lo que realmente nos gustaría, si es que no hemos olvidado qué era eso.

- Al perder esa brújula, puedes no entender qué estás haciendo con tu vida.

- Sí, y mira, esto no es original mío, pero en el libro yo reivindico el derecho a no hacer nada, porque me parece que no está suficientemente valorado, porque parece pecado.

- Es muy famoso [aqueel fragmento de una entrevista de Fernando Fernán-Gómez](#) en el que se confesaba “muy capacitado para no hacer nada”. Y quizá entonces podía sonar más escandaloso que hoy.

- Hay una buena prueba que podemos poner en práctica en cualquier momento. Si le preguntas a alguien qué está haciendo y te responde que no está haciendo nada, y si le repreguntas e insiste en su respuesta, todo el mundo se sorprende, se dice ¿cómo es posible? Tenemos una gran resistencia a que alguien no esté haciendo nada, a no ser que sea un vagabundo, un fuera del sistema, pero vamos, algo ya muy radical. Ni se plantea en alguien que está dentro del sistema, un hijo nuestro, nuestra pareja, un amigo. Ah, y además cuando digo no hacer nada no incluyo la idea de que esté descansando.

- **Te refieres a no hacer nada de forma premeditada y consciente.**

- Así es, y no lo concebimos. No digo que tengamos que volver al pasado, pero cuando era niño, en determinados momentos del día teníamos un estilo de vida más contemplativo que hoy: a lo mejor podías estar sentado en un sillón mirando al techo y no pasaba nada. No digo que tengamos que volver a eso, pero eso sucedía y no pasaba nada.

- **Pero ¿realmente tenemos margen de control sobre lo que hacemos, sobre nuestro tiempo?**

- En realidad, muy poco. Solo hay que hacer una lista de todas las cosas que hacemos al cabo del día. Puede haber momentos en los que sí que haya más control, pero no muchos; la mayor parte del tiempo es todo muy inercial. Estamos porque toca. ¿Estás dando una clase? Pues lo haces, aunque yo después de 23 años dando clases sigo con la sensación de que los grupos de estudiantes nunca sé cómo van a reaccionar. En la misma asignatura, con la misma metodología, grupos distintos reaccionan de forma diferente. Fíjate, pasa hasta con esto, que está tan aparentemente encasillado y controlado: no se controla nada. Y en la vida privada, lo mismo: te vas dejando llevar y ya tienen que ser actividades muy creativas, muy personales, para que tú seas quien las mueve. En lo más creativo es donde de alguna manera podemos verter nuestra personalidad.



Emilio Sáez Soro, con su libro en el campus de la UJI.

- Hablas en el libro de que estamos en guerra con la procrastinación, pero dices que hay varios tipos y que hay que saber distinguir entre los buenos y los malos.

- Claro, una cosa es ser un procrastinador crónico en el sentido de que eres incapaz o te cuesta hacer las cosas más pueriles y más cotidianas y estás siempre procrastinando. Y otra cosa es la reacción natural, ante las tareas odiosas que yo creo que hay y que nunca nos apetece hacer, y que las queremos demorar. Y claro, hay que buscar darle la vuelta al asunto para ponernos con él. Y está probado que determinado nivel de procrastinación vinculado a determinadas tareas creativas hace que se despierten chispas creativas que con un trabajo más sistemático no saltarían. Esa, la pre-creativa, es la procrastinación llamémosle benéfica.

- Con la pandemia, el teletrabajo se convirtió en el elefante en la habitación. ¿Hemos aprendido a manejarlo?

- Sí, hombre. Yo creo que muchos trabajadores se han dado cuenta de que, bien organizado, puede mejorar su calidad de vida. Tras la pandemia, muchos trabajadores y unas cuantas empresas han mantenido el teletrabajo a tiempo parcial. Supone una mayor calidad de vida para los trabajadores que querían conciliar mejor, y para los trabajadores, una mejora de la productividad o en cualquier caso, ninguna pérdida. O ganan todos o una parte, pero nadie pierde, de forma que vale la pena mantenerlo. La parte negativa es que ha habido gente que se ha dado cuenta de que no vale para esto, que necesita

presencialidad y, como quien dice, tener un cierto nivel de presión en el ambiente para trabajar. Y eso es normal, no todo el mundo vale para todo.

- También defiendes en el libro que el tiempo del cuerpo no es el de las organizaciones, que hay que distinguirlos.

- Sí, y nos adaptamos. Mira, llevo varios años en que empiezo a dar clases en el Grado de Videojuegos a las 15 h. Hay días que llevo un termo de café a los alumnos porque estamos en España y en determinados meses, esas no son horas, pero hay que dar la clase. Y luego, hay muchos tipos de organización. Personalmente, durante 12 años fui ferroviario, y he trabajado en turnos rotatorios de mañana, tarde y noche. La semana que me tocaba noche empezaba con un sueño horrible, y cuando al final de semana empezaba a acostumbrarme, pasaba a a trabajar de madrugada. Las organizaciones van *a su bola* y nuestros cuerpos van como pueden.

"EN LA PANDEMIA HA HABIDO GENTE QUE SE HA DADO CUENTA DE QUE NO VALE PARA EL TELETRABAJO, QUE NECESITA PRESENCIALIDAD Y, COMO QUIEN DICE, TENER UN CIERTO NIVEL DE PRESIÓN EN EL AMBIENTE PARA TRABAJAR"

- Insistes también en otra cosa: aprovechar el tiempo es cuidarlo, no exprimirlo.

- La palabra 'provecho' está muy asociada a lo productivo: has aprovechado el tiempo, por ejemplo, si has ganado más dinero que el de al lado. Pero esto también es una cuestión vital: cuando eres joven piensas que eres inmortal, y conforme vas viendo cómo tus capacidades físicas y mentales van deteriorándose, te vas dando cuenta de que el tiempo de plenitud, o de "buenas prestaciones" que te queda, piensas en que quieres disfrutar el tiempo de otra manera, y valoras mucho más ese tiempo de estar en relativas buenas condiciones.

- Y ves el tiempo de otra manera.

- Sí, llega un momento en que empiezas a decirte "y esto, ¿para qué?". Es la típica situación del empleado de alto nivel que gana un pastizal gigantesco pero no tiene tiempo para gastárselo ni para disfrutarlo. Es un poco eso, aunque otra cosa es que esa persona sea apasionada de su trabajo y lo disfrute muchísimo y sea feliz en ello, que también puede darse. No tengo esa experiencia. Entonces, conforme vas avanzando en

tu vida, con ciertas necesidades cubiertas, el dinero empieza a perder peso a toda velocidad.

- En el libro dices que hay que tener cuidado con la tentación de intentar trabajar en algo que es también tu afición.

- Sí, corres el riesgo de convertir algo muy bonito en algo negativo. No invento nada, no es original lo que digo, pero lo introduzco porque forma parte de la filosofía de conjunto del libro. La diferencia entre el amateur y el profesional es que el profesional gana dinero con lo que hace. Y se supone que lo hace bien porque si no, no le pagarían. Pero el amateur ama lo que hace y a quien ama lo que hace no le importan los problemas que le surjan porque los va resolviendo mientras ama y disfruta del tema. Creo que amar es una de las cosas más reconfortantes que hacemos en esta vida. Y cuando el amateur dice “voy a dejar mi trabajo de cartero, notario o conductor de autobús y me voy a dedicar a cultivar flores, que es mi afición”, los bichitos de las flores ya los ve de otra manera porque le están quitando su sustento, y dejan de ser adornos bonitos para fotografiar en las flores. Cambia la mirada completamente y lo que te daba placer deja de hacerlo. Otra cosa es que seas tan maravilloso que sigas siendo capaz de amar todo eso a pesar del cambio. Pero es difícil, muy difícil. Y se ve por ejemplo en el mundo Yo creo que eso es muy difícil. Y eso se ve, por ejemplo, en un mundo que conozco de primera mano, el de los escritores que quieren profesionalizarse. Ya no gozan de la escritura de la misma forma, por muchas razones.



Las personas tenemos poco margen para gestionar nuestro tiempo a nuestro gusto, a juicio de Sáez Soro.

- La tecnología nos ha traído más ladrones de tiempo, y a ella también le dedicamos atención en el libro.

- Los ha multiplicado, ahora estamos rodeados. Cuando yo era pequeño, como en todas las casas de principios de los 80, teníamos como mucho una tele con canal y medio, con programación de tarde y noche. Muy restringida, con media hora de programación infantil y ya está. Y podías oír la radio, pero para los críos era un tostón. Y entonces te ibas a la calle, porque allí estaba la vida. Ahora no ves ni un niño por la calle, nuestros hijos están en casa con su ordenador y tres pantallas, con más consolas de las que puede atender en las que tiene todos los videojuegos del mundo. Sale con los amigos de vez en cuando, pero tiene toda su atención capturada por la tecnología.

- Pero esa generación ha nacido con esto sobre la mesa, y sin embargo, a la nuestra también le afecta y mucho.

- Aquí está el tema de la economía de la atención, que se ha impuesto brutalmente: se ha refinado la tecnología y ya no es que siempre tengas algo a lo que atender, sino que las estrategias de programación y de publicidad, con la gamificación, te crean dopamina para que veas los inputs en las redes sociales, para que las plataformas de vídeos sepan exactamente qué es lo que te gusta. El clickbait en los medios... en definitiva, es una realidad brutal y es muy difícil escapar de ella. Vas por la calle y ves a todo el mundo con la mirada en el móvil. Y antes, en los inicios de la telefonía móvil, quien tenía poder tenía un teléfono móvil; hoy quien tiene poder es quien puede permitirse no tenerlo.

- ¿Qué aprendiste escribiendo este libro?

- Sobre todo, que es un tema complicado, porque entra directamente vinculado a lo que es nuestra existencia actual. El tema pasa de lo organizativo y económico a lo filosófico y esencial. Y es difícil dar ideas que nos valgan a todos, porque cada uno tenemos nuestra sensibilidad y nuestras necesidades. Por eso se trataba de buscar ideas que puedan llevar al consenso respecto a cómo nos relacionamos con esto. Es lo que me ha supuesto más esfuerzo.