

### Tekst 3

## Recuperar la *Spanish siesta*



**Durante años, los españoles fuimos tachados de trabajadores poco productivos, y una de las demostraciones palpables era nuestro gusto por la siesta. Hoy, diversos estudios afirman que, entre otros beneficios, aumenta la productividad, disminuye el estrés y reactiva los reflejos.**

#### (1) El hábito de echarse un rato

El hábito de dormir después de comer de los españoles y la palabra que lo define – siesta, o más en concreto

5 *Spanish siesta* – fue uno de los términos más conocidos por los foráneos que visitaban nuestro país algunos años atrás. Hoy, España se ha convertido en un país que ha  
10 adoptado actitudes y hábitos de anglosajones, franceses y americanos en multitud de facetas de la vida y el trabajo, y con ello se ha perdido un hábito que nos era consustancial: el  
15 de la siesta.

#### (2) Ranking

Diversas fuentes sitúan en este orden el *ranking* de países por media anual de horas trabajadas: 1940 en Estados  
20 Unidos, 1722 en España, 1720 en Italia, 1693 en Reino Unido, 1605 en Francia y 1557 en Alemania. Es decir,

¡aquí se trabaja un 10% más que los alemanes! ¡Pero si en Alemania o  
25 Bélgica se comienza a trabajar hacia las ocho o las nueve (como aquí) y a las cinco de la tarde ya no hay nadie en la mayoría de las oficinas! Es más, si en estos países alguien sale  
30 después de las cinco y media se le tilda de incompetente, al interpretar que es incapaz de realizar su trabajo en el horario laboral asignado. Pero hay más: según la Academia  
35 Americana de Neurología, en Alemania y Reino Unido duerme la siesta laboral el 22% de la población; en Italia, el 10%, y en España, solamente el 7%. En Japón y China se despliega un biombo<sup>1)</sup> en los  
40 comercios y lugares de trabajo y se duerme por turnos al mediodía.

#### (3) Si breve, dos veces bueno

La siesta, como lo bueno: si breve, dos veces buena. ¿Es beneficioso  
45 haber abandonado la siesta laboral? ¡No! Se ha comprobado empíricamente que la siesta tiene efectos beneficiosos sobre la productividad. En un estudio realizado  
50 en países industrializados se determinó que el 92,5% de los trabajadores que echaban una siesta mejoraba su productividad. La NASA ha certificado que 40 minutos de  
55 siesta incrementa el rendimiento de un individuo en un 34%. En Harvard, un estudio de las mismas características con una muestra de control que no hacía la siesta, arrojó resultados similares. En Norteamérica han  
60 denominado a la siesta *power nap*, y habilitan unos espacios llamados *nap lounge*. Nuevo vocabulario para evitar ser tachados de vagos sin renunciar al

65 necesario descanso del mediodía, capaz de aumentar el rendimiento laboral o de los estudios.

#### (4) Otros factores

Otros factores también han  
70 contribuido a la reducción del descanso: gracias a la televisión, la electricidad y los trabajos por turnos, en este siglo se duerme, en promedio, dos horas menos al día que en el siglo  
75 pasado. Y después nos extraña oír: ¡no sé lo que me pasa, pero voy cansado! Dormir al mediodía no está directamente relacionado con el clima de los países mediterráneos o con la  
80 digestión, como se ha sostenido durante mucho tiempo. Según Victoria de la Fuente, psicóloga especialista

en alteraciones del sueño, la digestión produce sueño, lo que pasa es que  
85 coincide con el momento del día en que nuestro sistema nervioso más precisa de un descanso. Esta necesidad se hace más apremiante hoy, pues el ritmo de vida y la presión por los resultados se ha acentuado en  
90 la sociedad moderna, con lo que al sistema nervioso se le somete a una gran tensión. Así pues, debemos quitarnos complejos de encima y recuperar la siesta. El estrés, los  
95 errores en el trabajo y los accidentes laborales se reducirían. A los españoles nos faltan horas de sueño, y la productividad no implica renunciar  
100 a lo saludable.

noot 1 el biombo = het kamerscherm

## Tekst 3

---

- 1p 5 ¿Qué se describe en el primer párrafo?
- A En España la siesta está desapareciendo.
  - B En España la gente sigue resistiéndose a la desaparición de la siesta.
  - C En Europa la opinión sobre la *Spanish siesta* es ahora más favorable.
  - D En otros países también se ha impuesto el hábito de echarse la siesta.
- Lees alinea 2.
- 2p 6 Bepaal van elk van onderstaande beweringen of deze juist is of onjuist.
- 1 In Spanje werkt men meer dan elders in Europa.
  - 2 Overwerk ziet men tegenwoordig in sommige landen als teken van onbekwaamheid.
  - 3 Buiten Spanje is de siesta ook een bestaand fenomeen.
  - 4 In China en Japan zijn de winkels gedurende de siesta gesloten.
- Noteer het nummer van de bewering gevolgd door "juist" of "onjuist".
- 1p 7 ¿Qué palabra se puede poner delante de "En Harvard ..." (línea 56)?
- A Por lo tanto
  - B Sin embargo
  - C También
  - D Tampoco
- 1p 8 ¿Por qué se usa la palabra *power nap* (línea 61) en Estados Unidos?
- A Para dar un significado positivo al término siesta.
  - B Para eliminar el término español 'siesta'.
  - C Porque expresa mejor la brevedad necesaria de la siesta.
  - D Porque se descansa en un lugar especial.
- 1p 9 ¿Cómo se puede resumir el párrafo 4?
- A Echarse la siesta después de comer siempre se ha relacionado con el clima mediterráneo.
  - B Se necesita la siesta por la digestión, la productividad y el hecho de que hoy se duerme menos.
  - C Hoy en día la gente ya no necesita tantas horas de descanso como antes.
  - D Las prisas y la agitación de la sociedad de hoy no admiten descanso al mediodía.
- 2p 10 In de regels 93-100 ("Así ... saludable.") worden argumenten genoemd voor herinvoering van de siesta. Noem er twee.