

La siesta: una tradición que va en retirada

Si hay algo por lo que conocen a España en el mundo entero es la siesta. Es uno de los valores "made in Spain" que se han exportado a todo el mundo con más éxito. Pero, a pesar de lo que muchos piensan, los habitantes de la península ibérica ya no duermen la siesta. ¿Quién es el responsable de terminar con esta tradición tan arraigada? En esta nota, te invitamos a conocer detalles de lo bueno y lo malo de esta antigua costumbre, pero además de las causas que han llevado a la caída paulatina de la siesta.

La siesta no es un invento español. Más bien, es una necesidad fisiológica que abarca un corto periodo de tiempo durante el cual se necesita descansar. Esto lo corroboran millones de seguidores de esta relajante filosofía que, lejos de centrarse en la zona mediterránea (donde nació), se extiende como la espuma por América Latina, Oriente Medio y el norte de África. Alrededor de las 14 horas el calor alcanza su punto álgido, de ahí que los habitantes de estas zonas se echen una siesta y esperen cómodamente en sus casas a que pase el bochorno.

Aunque esta no es siempre la causa. En áreas como el norte de España, el sur de Argentina y Chile, donde no hace tanto calor, la siesta ha pasado de ser una necesidad a ser un lujo. Incluso un hábito. Al dividirse la jornada laboral, la siesta se ha convertido en un momento en el que los trabajadores van a casa y pasan tiempo con su familia y amigos, y no necesariamente duermen.

La empresa italiana Natuzzi, especializada en sofás de piel, realizó un estudio para conocer los motivos más importantes que mueven a los españoles a dormir la siesta. Los resultados son muy curiosos: para 8 de cada 10 encuestados (en total fueron 704 entrevistados) la siesta debe hacerse en un buen sofá. Eso sí, son muy pocos los que disfrutan de ese placentero descanso, pues solo 2 de cada 10 personas tienen la suerte de echar esa cabezadita después de comer. ¿Y cuál es el motivo? La crisis.

Y es que en 2005, el gobierno del entonces presidente, José Luis Rodríguez Zapatero, eliminó la siesta para los funcionarios públicos con el objetivo de invertir ese tiempo de manera más productiva. ¿Creéis que hizo bien?

¿Sí o no?

Investigadores de la NASA comprobaron que los astronautas mantenían lucidez y buena disposición después de dormir una siesta tras una mañana de



intenso trabajo. Antonio Villa, especialista en trastornos del sueño, nos explica que “es importante tomar este tiempo para descansar, sobre todo para los profesionales que tienen un trabajo de alto riesgo y tensión”.

Y ¿cómo hay que echarse la siesta para que siente bien? “Se puede estar tumbado o acostado, pero lo más importante es que no supere los treinta minutos”, según Vila. Si se excede ese tiempo se entra en fases más profundas y de ciclos más propios de la noche. “La siesta en las empresas aumentaría el rendimiento de las personas porque mejoraría la calidad de vida y el rendimiento económico”, señala Vila.

Rafael Rico, dueño de una pequeña empresa de frutos secos ubicada en Valencia concuerda con esto. Comenta que los trabajadores que toman una siesta de media hora después del almuerzo “tienen menos accidentes laborales y rinden más”. Tanto es así que Rafael ha creado un espacio con sillones para que los trabajadores acudan a un descanso parcial y vuelvan cargados de energía.

Paco Roig, camionero que trabaja en la empresa de Rico, explica que “una persona que duerme a mediodía siente menos sueño al conducir y se disminuyen así los accidentes”. Según Paco, uno de los principales beneficios de la siesta es la disminución del estrés mental. “La persona descansa y retoman su actividad de cero”.

Joaquín Soriano, maestro de colegio, opina todo lo contrario. Según él, los menores se han acostumbrado a llegar del colegio y realizar una siesta de dos a tres horas, despiertan con una pereza absoluta y cero ganas de realizar sus tareas escolares. “Este tipo de hábitos solo hace que los niños sufran de insomnio por las noches, que les resulte más incómodo despertarse por las mañanas y genera un estado de alerta que no les permite realizar sus tareas con la misma energía que otros niños que no han dormido al mediodía”.

Prohibido hacer ruido

Sin embargo, algunas zonas de España todavía siguen protegiendo esta costumbre. Los cordobeses son afortunados en este sentido. El Ayuntamiento vela por ellos cuando se sanean. La ordenanza municipal sobre ruidos considera que “en periodo estival el horario comprendido entre las 15 y las 17 horas será considerado, a efectos de emisión de ruidos, como horario nocturno”. Es decir, no se puede perturbar el sueño de los residentes.

Para favorecer este tiempo de descanso, una empresa de Córdoba ha conseguido proponer una alternativa a ir hasta casa durante la tarde para descansar. Se trata del “Hotel Córdoba Centro”, donde ofrecen un servicio innovador: la posibilidad de usar cualquier habitación del hotel durante el horario de tarde, con un coste inferior al de la reserva normal,



para poder dormir la siesta o descansar un rato.

Según afirma el recepcionista del hotel, Pedro Osuna, durante el año son muchos los clientes habituales que solicitan habitaciones para dormir la siesta. “Aunque parezca lo contrario, muchos cordobeses pagan para tener un lugar de descanso junto a su trabajo sin tener que coger el coche”.

En los meses de vacaciones, especialmente en agosto, el uso de este servicio desciende notablemente. “Como en verano hay muchos trabajadores que están de vacaciones, no son muchos los que vienen a dormir la siesta aquí”, explica el recepcionista de este hotel.

¿Y qué pasa con otros países?

La siesta ha dejado de ser solo una costumbre española y ha triunfado por su funcionalidad. En un mundo global, las necesidades del ser humano son las mismas: en Madrid, Londres, Nueva York o Tokio. El descanso asociado no solo al bienestar sino también a la productividad es algo muy atractivo en cualquier parte del mundo.

Un tercio de los adultos de EE.UU. se echa la siesta según una encuesta del Pew Research Center. Eso es bastante más que los españoles. Los alemanes, tan críticos con esta costumbre española, no pueden levantar mucho la voz. Un estudio de la revista “Neurology” revela que los europeos que más duermen

la siesta no son españoles ni portugueses, sino alemanes. Incluso los ingleses se echan más cabezaditas después de comer que los españoles. Esto, debido a que los horarios son muy largos y se hace totalmente necesario poder descansar unos minutos.

Según esta investigación, el 22% de los alemanes asegura que duerme la siesta al menos tres veces por semana. Ahí se sitúan como líderes indiscutibles, muy por encima de los italianos, en segundo lugar con un 16%, y de los británicos, en la tercera plaza con un 15% de respuestas afirmativas. España y Portugal quedan relegados al cuarto y quinto puesto.

También agrada esta práctica a los habitantes de China, donde, por cierto, el derecho a la siesta está recogido por su constitución. Muchos oficinistas la duermen apoyando la cabeza sobre sus brazos encima de su escritorio. Para ellos, dar un breve descanso al cerebro tras la comida es muy positivo, especialmente porque aumenta la capacidad de resolver problemas, estimulando la creatividad, la imaginación y la intuición.



Patrón de la siesta

El término siesta viene del siglo XI y proviene de una de las reglas de la orden monástica de San Benito: reposo y tranquilidad en la hora sexta, del latín, que era el periodo de tiempo entre el mediodía y las tres.

Cuenta la historia que este santo enseñó a los monjes a construir relojes para contar las horas. La regla de San Benito concretaba una serie de horas con las obligaciones, comidas, oraciones y ceremonias a realizar en cada una de ellas. La hora sexta, dedicada en la regla benedictina al descanso, ha sido la que ha inmortalizado la siesta.

Según esta norma todos los religiosos debían acostarse en total silencio para descansar y retomar energías para el resto del día. Esta costumbre se extendió y comenzó a adoptarse en otros monasterios. También se la apropió la población no religiosa, que empezó a llamarla “siesta”. De cualquier modo, cualesquiera que sean sus orígenes, ahora es una de las tradiciones españolas más fuertes y, muy probablemente, una de las que más fácilmente adoptan los extranjeros.

Lee el artículo y escúchalo online:

DEUTSCH

<http://www.veintemundos.com/magazines/116-de/>

ENGLISH

<http://www.veintemundos.com/magazines/116-en/>

FRANÇAIS

<http://www.veintemundos.com/magazines/116-fr/>

