

¿LLEGÓ EL FIN DE LA TRADICIONAL SIESTA EN ESPAÑA?

1. Una de las tradiciones más establecidas en la mentalidad española es la siesta. El término 'siesta' viene del siglo once y proviene de una regla de la orden monástica de San Benito: reposo y tranquilidad en la *hora sexta*, que era el período de tiempo entre el mediodía y las tres de la tarde. 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 al adoptarse en otros monasterios y también en la población no religiosa, que empezó a llamarla 'siesta'.



2. La siesta es la verdadera 'marca España'. La siesta es saludable ya que la falta de sueño perjudica la salud. Los expertos alertan que aquellos que duermen dos horas menos que la media reducen su esperanza de vida. Los beneficios de la siesta no terminan aquí; mejora la salud general y nos libra de tensiones, sin olvidarse de que favorece la memoria y el aprendizaje. No hay duda de que en España el ritmo de vida es diferente, las tres horas para comer han sido durante mucho tiempo la envidia de los países vecinos. La siesta está en el ADN español, como los toros, como el flamenco. No es fácil acabar con ella.

3. En los últimos años de dificultades económicas las cosas cambian poco a poco. Claro, una buena parte de las oficinas y los comercios españoles siguen cerrando entre las dos y las cinco pero la mayoría no tiene descanso, sigue buscando la forma de ganarse la vida. Ahora hay quienes piensan que se debe eliminar la siesta para que la fuerza laboral contribuya a aumentar los niveles de productividad. "Los horarios españoles ya han dejado de tener sentido", alega el economista Ignacio Buqueras. "Estos horarios no son productivos, no se optimiza el tiempo, provocan muchos gastos de electricidad y no favorecen la vida familiar", resume Buqueras.

4. Muchas empresas piensan cambiar el día laboral. La empresa española Iberdrola fue la primera empresa de la bolsa española en aplicar la jornada continua y ha ganado premios de responsabilidad social. Con el cambio de horario hay una clara reducción de gastos de consumo eléctrico, de agua y de servicio de comedor. Otro beneficio es que los empleados están orgullosos de trabajar allí, un aspecto aún más relevante en períodos de dificultades económicas en los que es más difícil alcanzar los objetivos.

5. El gobierno de Cataluña le ha pedido a las escuelas que apliquen la jornada intensiva (hasta las 15:30), pero la Federación de Padres se posiciona en contra. No encuentra los beneficios para los alumnos. Según la Federación, lo único que quiere el gobierno catalán es ahorrar en electricidad cerrando los colegios por las tardes y quitando las becas de comedor para alumnos sin recursos. Además, los padres salen tarde del trabajo y tendrían que buscar a alguien que cuide de los niños para que no se queden solos en casa o en la calle.

6. Definido por el escritor Camilo José Cela como el yoga ibérico, pensar en España sin la siesta es como pensar en Irlanda sin la lluvia. Cambiar una costumbre no es fácil, pero todo indica que las condiciones económicas que prevalecen acabarán hasta con la siesta.