

Текст для аудирования

Seguramente, alguna vez habrás oído hablar de la famosa siesta española o incluso la habrás puesto en práctica en alguna ocasión.

A pesar de lo que muchas personas puedan pensar, la siesta es un período de descanso y relajación que se practica alrededor del mundo, sobre todo en países cálidos como España, Filipinas y muchos países de América del Sur o del norte de África. El objetivo de la siesta es evitar las horas de bochorno (ese calor muy intenso y húmedo que se hace muy difícil de soportar estando en la calle).

Esta costumbre consiste en un corto sueño de aproximadamente 20 o 30 minutos después de la hora de la comida. Aunque, ya se sabe, a algunos estos 20 o 30 minutos se le van de las manos... Decimos que a alguien “se le va de las manos algo”, cuando esa persona no puede controlar un problema, en este caso, el tiempo de la siesta. Por ejemplo, cuando como chocolate se me va de las manos. Me encanta y lo como todo.

¿Quién no ha salido de fiesta diciéndole a sus amigos que volvería a casa temprano y al final se ha quedado hasta la mañana siguiente? De acuerdo, sí, lo reconozco... A mí también se me ha ido más de una vez la situación de las manos. Pero bueno, ¡A vivir que son dos días!

Bueno, como iba diciendo, en España, a diferencia de otros muchos países, es muy común que la jornada laboral, es decir, el día de trabajo, se divida en dos. A esto se le conoce como jornada partida, en donde hay un tiempo de una o más horas al mediodía para comer y descansar (en muchos casos, dormir la siesta).

Esta situación provoca que muchas tiendas y establecimientos cierren sus puertas entre las dos y las cinco de la tarde, algo que seguro muchos turistas que visitan nuestro país no entienden y seguro que les “saca de quicio”. En español, utilizamos la expresión sacar de quicio cuando nos referimos a una persona que por algún motivo se pone muy nerviosa o fuera de control.

A mí, me saca de quicio la impuntualidad. Es algo que no puedo soportar, lo reconozco. Así que todos mis amigos saben, por su bien, que si quedan conmigo tienen que ser puntuales.

Otra cosa que me hace perder la paciencia, por lo tanto, me saca de quicio, es cuando escucho a algunos políticos decir cosas que saben que no cumplirán. Eso en España, es muy típico, aunque quizás no solo lo es en España...

Ah, también me saca de quicio que en el momento de mi siesta el vecino de enfrente esté haciendo ruido ¡vaya, qué casualidad que tenga que ser en ese preciso momento!

Bueno tomémonos todo esto con humor, siempre es la mejor solución.

Como decía, muchas tiendas y locales permanecen cerrados durante esas horas.

Posiblemente por el desconocimiento de la práctica de la siesta, esta costumbre genera en ocasiones cierta polémica puesto que para muchos, dormir durante el día es propio de personas vagas a las que no les gusta trabajar.

No obstante, según los expertos, los adictos a la siesta no son perezosos ni vagos, sino que todo lo contrario. A ver, siempre hay excepciones, claro. Según varios estudios, las personas que duermen la siesta se caracterizan por tener buenos reflejos, tener buena memoria y cometer menos errores en el trabajo.

Para estos expertos, esta costumbre española más que un lujo o un capricho es una necesidad biológica.

La siesta conlleva una serie de beneficios, tanto físicos como psicológicos. Echar una cabezada, o lo que es lo mismo dormirse momentáneamente, tiene beneficios probados científicamente.

- Por ejemplo, previene el riesgo hasta en un 37 por ciento de sufrir enfermedades del corazón. Esto se debe a que cuando estamos durmiendo, se liberan hormonas que reducen el estrés y la ansiedad.
- También facilita el aprendizaje, aumenta la concentración y facilita la resolución de problemas.
- También estimula la creatividad. Y es que el hecho de descansar durante unos minutos provoca que se active la zona del cerebro que hace que seamos más creativos.
- Además, mejora los reflejos. Está demostrado que las personas que duermen la siesta cometen menos errores en el trabajo.
- Y por si todo esto fuera poco, mejora el estado de ánimo. ¡Qué más podemos pedir! Esto se debe a que cuando estamos durmiendo, nuestro cuerpo produce una hormona que controla nuestro estado de ánimo llamada serotonina, que nos proporciona una mayor sensación de bienestar y felicidad.

Algunas empresas como Google o Nike ofrecen a sus trabajadores la posibilidad de dormir la siesta en la oficina. Así es, estas empresas cuentan con sillones y camas para que sus empleados puedan descansar un rato y puedan volver al trabajo con más energía.

Muchas de las mentes más brillantes de la historia como Albert Einstein, Thomas Edison o Leonardo Da Vinci eran grandes aficionados a echarse la siesta.

Y algo que posiblemente desconocías, un estudio de la universidad de Harvard concluyó que una corta siesta puede resultar igual de eficaz que toda una noche de sueño. Sorprendente, ¿verdad?

¿Es un hábito saludable o la siesta tiene alguna desventaja?

Entonces... ¿qué hacemos, dormimos la siesta o no? ¿Cuánto tiempo? Científicos y médicos recomiendan disfrutar de la siesta entre veinte y treinta minutos. Abusar, es decir, dormir más de eso, no es bueno. Si se respeta ese período de tiempo la siesta puede ser muy saludable.

Los expertos recomiendan la siesta, especialmente, a los profesionales que desempeñan actividades de responsabilidad o riesgo como son los camioneros, los conductores o los médicos. Bueno, yo no me dedico a ninguna de esas profesiones pero la verdad es que alguna que otra vez hago uso de esta costumbre tan española.