

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. Por **Fernando Triás de Bes**. Ilustración de **Pep Monserrat**.



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

Diversas fuentes sitúan en este orden el *ranking* de países por media anual de horas trabajadas: 1.904 en Estados Unidos, 1.722 en España, 1.720 en Italia, 1.693 en Reino Unido, 1.605 en Francia y 1.557 en Alemania. Es decir, ¡aquí se trabaja un 10% más que los alemanes! ¡Pero si en Alemania o 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 oficinas! Es más, si en estos países alguien sale 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 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 en los comercios y lugares de trabajo y se duerme por turnos al mediodía.

► **La siesta, como lo bueno: si breve, dos veces buena.** ¿Es beneficioso haber abandonado la siesta laboral? ¡No! Se ha comprobado empíricamente que la siesta tiene

efectos beneficiosos sobre la productividad. En un estudio realizado 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 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 denominado a la siesta *power nap*, y habilitan unos espacios llamados *nap lounge*. Nuevo vocabulario para evitar ser tachados de vagos sin renunciar al necesario descanso del mediodía, capaz de aumentar el rendimiento laboral o de los estudios.

¡Hay incluso un *gurú* norteamericano de la siesta! Se llama James Maas, de la Universidad de Cornell, especializado en asesorar a empresas en materia de siesta y autor del libro *Power sleep*. Maas ha concluido que el hombre es un animal bifásico y que en el ecuador de la jornada sufre una fuerte caída en los niveles de alerta y en sus constantes vitales.

► **Otros factores también** han 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 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 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 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 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. Las cosas irían mejor; el estrés, los errores en el trabajo y los accidentes laborales se reducirían. A los españoles nos faltan horas de sueño, y la productividad no supone renunciar a lo saludable.

El deseo de recuperar la siesta está muy extendido, pero está mal visto reconocerlo. Una encuesta anónima realizada en Internet entre 3.000 personas arrojó un dato que lo demuestra: el 80% desearía echar una siesta si su jefe lo permitiera.

La reivindicación de la siesta puede ha-

Siesta al gusto

La palabra siesta proviene del latín *sixta*, que significa "la sexta hora del día", y que corresponde aproximadamente al mediodía entre los romanos.

La siesta puede tener una duración diferente, y, según la misma, la denominaremos de uno u otro modo.

► **Siesta relámpago.** Menos de cinco minutos. A pesar de ser tan breve, reduce el estrés y aumenta el nivel de energía vital. Consiste en cerrar los ojos y relajarse, y respirando hondo y con lentitud.

► **Siesta relax.** Entre cinco y treinta minutos. Es la más practicada y puede hacerse estirado o sentado. Se recomienda al menos una vez al día.

► **Siesta regia.** De treinta minutos o más. Se hace tendido, bien en la cama o en un sofá o hamaca, o tumbado en la hierba... Es muy efectiva ante un gran cansancio o por cambio de horario debido a viajes internacionales.

cerse de muchas formas. Por ejemplo, en Chile hubo una propuesta del congresista Rodolfo Seguet para un proyecto de ley que regulase el derecho a la siesta en el trabajo. Se le denominó Plan Z, y ahora que la zeta está tan de moda, podríamos imitar a los chilenos. Pero mientras llega ese momento se pueden seguir unos consejos prácticos. No es necesario disponer de cama o almohada. Un receso apoyado en la mesa de trabajo o tumbado en el suelo puede ser suficiente. Se trata de relajarse, respirar hondo, cerrar los ojos y adormecerse. A algunas personas les preocupa quedarse profundamente dormidas y tardar demasiado en despertarse. La alarma del móvil es un buen recurso, ya que puede desconectarse para que nadie llame y, aun así, avisar a la hora programada.

Más posibilidades. Por ejemplo, que la empresa habilite un lugar en el que los empleados puedan echarse la siesta, como hacen los chinos, los japoneses y los norteamericanos (siempre se puede recurrir a lo de *power nap lounge* y dar una imagen de modernidad y productividad). Otro es el de regular el tiempo de siesta al día, estableciendo unos mínimos y máximos (hay que tener en cuenta que hay quienes precisan de más tiempo para relajarse o conciliar el sueño). Todo ello pasa porque el jefe lo apruebe. A lo mejor ayuda hacerle llegar este artículo y al final agradece también poder recuperar su siesta perdida. ●



Fernando Triás de Bes es licenciado en ciencias empresariales y MBA por Esade y la Universidad de Michigan, profesor en Esade, conferenciante y escritor. Es coautor de 'Marketing lateral' y 'La buena suerte'.