

## EPISODIO 32.



### LA SIESTA EN ESPAÑA. ¿TÓPICO O REALIDAD?

La siesta en España, uno de los grandes estereotipos del país. De verdad, me hace mucha gracia porque es que todo el mundo conoce eso sobre España. Por ejemplo, en mi curso Habla más y mejor hay un ejercicio oral en el que los alumnos tienen que enviarme un audio de WhatsApp como cada semana hablando, en este caso, de los estereotipos que conocen de España, y decirme cuáles creen que son verdad y cuáles no. Y todo el mundo habla sobre la siesta siempre, de verdad, no falla.

Por eso hoy quiero hablarte de este fenómeno. ¿Es un tópico o es una realidad? ¿Qué porcentaje de personas duermen la siesta realmente en España y por qué?

En fin, te hablaré de todo esto pero, antes, si quieres, puedes descargarte la transcripción del episodio para así comprenderlo todo y aprender más.

Bien, la siesta, si no lo sabes, es el momento de dormir después de comer. Normalmente en España es entre las 2 y las 4 de la tarde, las 4 o las 5 aproximadamente. Vale, bien, pues según un estudio, una investigación que yo he encontrado de hace unos años, casi el 60% de los españoles afirman que nunca duermen la siesta, y hay un 18% que dice que toma algunas veces una siesta al mediodía, por lo tanto, no es un porcentaje muy alto y en realidad la mayoría de los españoles nunca duermen la siesta.

También pienso que esto cambia un poco o podría cambiar un poco el porcentaje si hacemos la diferencia entre ciudades y pueblos. En las ciudades, la siesta es menos común, mucho menos común, porque los horarios de trabajo también son diferentes. Hay muchas más empresas, oficinas, y estas tienen un horario intensivo y terminan de trabajar, por ejemplo, a las 6:00 de la tarde, ¿no? Mientras que en los pueblos los horarios pueden ser un poquito más

diferentes. Y sí que diría que en los pueblos se respeta más ese momento de la siesta en los que los comercios, por ejemplo, cierran desde las 2:00 hasta las 5:00 de la tarde aproximadamente. Y es un momento más de descanso.

En otro episodio te contaba como sí que la gente tiene en cuenta que en ese momento de la siesta, pues en un pueblo, sobre todo, no vas a llamar a otra persona por teléfono porque no quieres molestarlo y piensas que quizá está descansando o quizás está echando la siesta, ¿vale?

También tengo que decirte que la mayoría de la gente que duerme la siesta es por poco tiempo. Son siestas de 20 o 30 minutos y no siestas de 2 horas como el resto de los países piensan que hacemos en España, ¿vale?

Y ahora, ya te he hablado del trabajo, de las horas de trabajo. Y es que esto es algo muy importante para explicar de dónde viene la tradición de dormir la siesta en España, aunque actualmente la mayoría de la gente no lo haga. Y es que tradicionalmente en España, la jornada laboral se dividía en dos partes. Había un turno que era desde las 9:00 de la mañana a las 2:00 de la tarde. Después había un descanso, una pausa para el almuerzo de dos horas, y después la gente volvía a trabajar desde las 4:00 hasta las 8:00 de la tarde.

Hay algo muy curioso y es una explicación histórica dentro del contexto de España, y es que después de la guerra civil, muchas personas tenían dos trabajos para mantener a sus familias porque era una situación difícil en España. Entonces la gente tenía un trabajo por la mañana y otro por la tarde. Por eso, quizá una persona trabajaba primero en un lugar de 9 a 2 de la tarde y después en otro trabajo de 4 a 8 de la tarde. Esto en los últimos años se ha intentado solucionar y

en 2016 el Gobierno de España intentó tomar medidas para reducir la jornada laboral, y para eso intentó reducir las largas horas de pausa de descanso en el almuerzo.

Por otra parte, también hay otra explicación a la siesta en España, y es que nosotros nos acostamos mucho más tarde que en el resto de países europeos. Nosotros nos acostamos aproximadamente a las 12:00, incluso entre semana, mientras que en otros países la media es a las 10:00 de la noche o a las 11:00. Esto seguro que lo has comprobado si has venido a España, que hay mucha gente en las calles a las 10 de la de la noche, a las 11 o a las 12.

Entonces, bueno, aquí puedes comprobar que la siesta no es algo que haga todo el mundo, sino que solo lo hacen algunas personas.

Y tú, ¿qué otros estereotipos tienes sobre España? Me encantaría saberlo. Puedes escribirlo en los comentarios o puedes enviarme un correo. Te dejo mi información en la descripción de este episodio ([espanolmasymejor@gmail.com](mailto:espanolmasymejor@gmail.com))

Tú y yo nos vemos en el siguiente episodio. Mientras tanto, espero que practiques para hablar más y mejor.