

**COMENTARIO DE TEXTOS**  
**CURSO DE ACCESO PARA MAYORES DE 25 AÑOS (UNED)**  
Duración: 1 hora      Código de carrera:00      TIPO B  
Material: ninguno      Código de la asignatura:000000      septiembre 2005

**ESCRIBA SU NOMBRE Y APELLIDOS, D. N. I., DIRECCIÓN Y CENTRO  
ASOCIADO EN LA PARTE SUPERIOR DE LA HOJA DE LECTURA ÓPTICA.**

**REPASE EL EXAMEN ANTES DE ENTREGARLO. RECUERDE QUE EN ESTA  
PRUEBA SE TENDRÁ MUY EN CUENTA LA EXPRESIÓN.**

### **TEXTO**

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. (...)

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% de los trabajadores que echaban una siesta mejoraban 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 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.

(...) 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. (...) 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.

Fernando Trías de Bes

### **PREGUNTAS**

1. Resumen del texto (de 5 a 8 líneas).
  2. Tema o idea esencial del texto (de 2 a 3 líneas).
  3. Estructura u organización del texto (de 8 a 10 líneas).
  4. Opinión personal razonada (de 15 a 18 líneas).
- Cada una de las preguntas se valorará con 2.5 puntos.**