

MARZO 2025 N° 2



Alemán

SLP

NIVEL PROFESIONAL *Colección de Textos*



**Modelos de textos
para EXÁMENES**



El 3 de junio de 1978 se autorizó la creación del Grupo Especial de Intervención (GEI), germen de lo que en 1982 se convertiría en la Unidad Especial de Intervención (UEI).

El GEI se constituyó inicialmente como una unidad subordinada a la 1ª Comandancia Móvil de Madrid. Posteriormente, en febrero de 1982, se convirtió en Unidad independiente, cambiando su nombre original por el de Unidad Especial de Intervención, dependiendo del entonces director general.

La UEI, actualmente depende del Director Adjunto Operativo y es la Unidad de élite de la Guardia Civil, que está altamente preparada para hacer frente y neutralizar las acciones criminales que exijan de una actuación rápida, eficiente y especializada como respuesta a los métodos empleados para perpetrar actos delictivos graves (toma de rehenes, secuestros o acciones terroristas).

Esta Unidad, cuyas instalaciones se ubican en el Complejo de la Guardia Civil de Valdemoro (Madrid), se encuentra encuadrada en la Red ATLAS de “Unidades Especiales de Policía Europeas”, que aglutina a 34 unidades antiterroristas de 29 países europeos y tiene como objetivo la coordinación y cooperación de las mismas para conseguir el más alto nivel en la lucha contra el crimen organizado y el terrorismo.

En sus 45 años de existencia, la Unidad Especial de Intervención ha realizado más de 450 operaciones de alto riesgo que han permitido la liberación de 567 rehenes y la detención de 689 personas, de las cuales 143 pertenecían a comandos terroristas.

Pero este largo recorrido no ha estado exento de grandes sacrificios. Sus componentes han sido capaces de poner frecuentemente a prueba su valor en el cumplimiento de su misión, en ocasiones hasta sus últimas consecuencias. Hasta la fecha, cuatro de sus miembros han perdido la vida en acto de servicio. El último, el propio jefe de la Unidad. El 5 de julio de 2022 el teniente coronel jefe de la UEI, Pedro Alfonso Casado, falleció a causa de un disparo recibido durante una intervención llevada a cabo el 1 de julio en Santovenia de Pisuerga (Valladolid), para liberar a un rehén retenido por un delincuente que se había atrincherado en un domicilio tras asesinar a una persona.

Am 3. Juni 1978 wurde die Gründung der Spezialinterventionseinheit (GEI) genehmigt, der Keim dessen, was 1982 zur Spezialeinsatzinheit (UEI) werden sollte.

Der GEI wurde zunächst als eine Einheit unter der 1. Mobilen Kommandantur in Madrid gegründet. Später, im Februar 1982, wurde sie zu einer unabhängigen Einheit und änderte ihren ursprünglichen Namen in Spezialeinsatzinheit, die dem damaligen Generaldirektor unterstand.

Die UEI, die derzeit dem stellvertretenden Operativen Direktor untersteht, ist die Eliteeinheit der Guardia Civil, die hochqualifiziert ist, um kriminelle Handlungen zu begegnen und zu neutralisieren, die eine schnelle, effiziente und spezialisierte Reaktion erfordern, als Antwort auf die Methoden, die verwendet werden, um schwere Straftaten zu begehen (Geiselnahmen, Entführungen oder Terroranschläge).

Diese Einheit, deren Einrichtungen sich im Komplex der Guardia Civil in Valdemoro (Madrid) befinden, ist Teil des ATLAS-Netzwerks der „Europäischen Spezialpolizeinheiten“, das 34 antiterroristische Einheiten aus 29 europäischen Ländern umfasst, mit dem Ziel der Koordination und Zusammenarbeit, um das höchste Niveau im Kampf gegen organisierte Kriminalität und Terrorismus zu erreichen.

In ihren 45 Jahren Bestehen hat die Spezialeinsatzinheit mehr als 450 Hochrisikoeinsätze durchgeführt, die die Freilassung von 567 Geiseln und die Festnahme von 689 Personen ermöglichten, von denen 143 zu Terror-Kommandoeinheiten gehörten.

Dieser lange Weg war jedoch nicht ohne große Opfer. Ihre Mitglieder waren häufig in der Lage, ihren Mut bei der Erfüllung ihrer Mission auf die Probe zu stellen, gelegentlich bis zu den letzten Konsequenzen. Bis heute haben vier ihrer Mitglieder im Dienst ihr Leben verloren. Der letzte war der Kommandeur der Einheit selbst. Am 5. Juli 2022 starb der Oberstleutnant und Leiter der UEI, Pedro Alfonso Casado, an den Folgen eines Schusses, den er während eines Einsatzes am 1. Juli in Santovenia de Pisuerga (Valladolid) erhielt, um einen Geisel zu befreien, der von einem Verbrecher festgehalten wurde, der sich nach dem Mord an einer Person in einer Wohnung verschanzt hatte.



CUÁLES SON LAS CELEBRACIONES MÁS ESPECTACULARES Y CURIOSAS EN LA SEMANA SANTA?

La tamborrada. Los tambores de Calanda (Teruel):

En esta celebración, los hombres se pasan horas tocando los tambores⁹. El director español de cine Luis Buñuel comienza su libro de memorias *Mi último suspiro* describiendo este evento en el que las manos de aquellos que tocan terminan sangrando. Estos tambores son, además, la banda sonora de dos de sus películas: *La Edad de Oro* y *Nazarín*.

Procesión Camino del Calvario (Cuenca): se celebra el Viernes Santo y representa el camino y la humillación de Jesús de Nazaret hasta el Monte del Calvario, donde fue crucificado. Durante el recorrido se tocan clarines y tambores que, normalmente, están hechos de forma casera. Popularmente se conoce a este evento como “procesión de los borrachos” porque durante la procesión se bebe resolí, el licor típico de Cuenca, para combatir el frío. Pero este nombre molesta enormemente a los conguenses.

Procesión del silencio en Orihuela (Alicante): la Hermandad del Silencio está formada por 900 hombres que recorren las calles de Orihuela el Jueves Santo a las once de la noche. Las únicas luces que alumbran esta procesión son la luz de la luna y los farolillos de los hombres que se visten con un hábito negro. Esta procesión es muy bella y solemne.

Procesión del Cristo del Gran poder (Sevilla): es sin duda la más popular y multitudinaria de España. En 2016 más de 220000 personas presenciaron el recorrido de Jesús del Gran Poder hasta su basílica. ¿Pueden imaginarse a tal cantidad de gente en silencio? La cofradía sevillana del Gran Poder es además la más numerosa en nazarenos (2400) y su paso es el más antiguo. En esta procesión, al igual que en otras procesiones de Andalucía, hay cantaos de flamenco que cantan saetas en honor al Cristo o a la Virgen que va en la procesión. La saeta se canta normalmente desde un balcón, al paso de la imagen. Se canta sin música, solo con el silencio de la gente y el ritmo que hacen los tambores y resulta muy emotivo y sobrecogedor.





WAS SIND DIE SPEKTAKULÄRSTEN UND NEUGIERIGSTEN FEIERLICHKEITEN IN DER HEILIGEN WOCHE?

Die Trommelparade. Die Trommeln von Calanda (Teruel):

Bei dieser Feier verbringen Männer Stunden damit, Trommeln zu spielen. Der spanische Regisseur Luis Buñuel beginnt sein Memoirenbuch „Mein letzter Seufzer“, indem er dieses Ereignis beschreibt, bei dem die Hände der Trommler letztendlich bluten. Diese Trommeln sind auch der Soundtrack für zwei seiner Filme: „Das goldene Zeitalter“ und „Nazarín“.

Prozession des Weges zum Kalvarienberg (Cuenca): Diese findet am Karfreitag statt und stellt den Weg und die Demütigung Jesu von Nazareth bis zum Kalvarienberg dar, wo er gekreuzigt wurde. Während des Umzugs werden Klarinetten und Trommeln gespielt, die normalerweise selbstgemacht sind. Dieses Ereignis ist im Volksmund als die „Prozession der Trinker“ bekannt, da während der Prozession Resolí, der typisch für Cuenca ist, getrunken wird, um sich gegen die Kälte zu wappnen. Dieser Name stößt jedoch bei den Menschen aus Cuenca auf großes Missfallen.

Die Stille-Prozession in Orihuela (Alicante): Die Bruderschaft der Stille besteht aus 900 Männern, die am Gründonnerstag um elf Uhr abends durch die Straßen von Orihuela ziehen. Das einzige Licht, das diese Prozession erhellt, ist das Licht des Mondes und die Laternen der Männer, die in schwarze Gewänder gekleidet sind. Diese Prozession ist sehr schön und feierlich.

Die Prozession von Christus der Großen Macht (Sevilla): Dies ist zweifellos die beliebteste und am stärksten frequentierte in Spanien. Im Jahr 2016 verfolgten über 220.000 Menschen den Zug von Jesus der Großen Macht zu seiner Basilika. Können Sie sich so viele Menschen in Stille vorstellen? Die Bruderschaft von Groß Macht in Sevilla ist auch die größte in Bezug auf nazarenos (2400), und ihr Wagen ist der älteste. In dieser Prozession, wie auch in anderen Prozessionen Andalusiens, singen Flamencosänger saetas zu Ehren des Christus oder der Jungfrau, die an der Prozession teilnimmt. Die saeta wird normalerweise von einem Balkon aus gesungen, während die Figur vorbeizieht. Sie wird ohne Musik gesungen, nur begleitet von der Stille der Menge und dem Rhythmus der Trommeln, was sie sehr emotional und ergreifend macht.

Historia:

El aumento de las actividades al aire libre durante la década de 1960 trajo consigo la nueva necesidad de rescatar a personas accidentadas o extraviadas en áreas de montaña.

Por entonces los avisos de accidente eran recibidos en primer lugar por los puestos de la Guardia Civil, que los atendían con los medios a su alcance.

En 1967 se crean las Unidades de Esquiadores - Escaladores, encargadas tanto del rescate en montaña como de la vigilancia de los pasos fronterizos en los Pirineos. En 1981 se reorganiza el Servicio creándose los actuales Grupos de Rescate Especial de Intervención en Montaña (GREIM).

A lo largo de los años, el Servicio de Montaña se ha ido adaptando a las nuevas necesidades. En la década de 1980 comenzó en algunas zonas del Pirineo una intensa actividad de barranquismo que requirió la correspondiente evolución de los especialistas de montaña. A principios de la década de 1990 su actividad se extendió a cavidades subterráneas y al espeleosocorro. Estos guardias civiles también se especializaron en el rescate en medio acuático. Debido a la dificultad orográfica de las zonas de actuación, las acciones de rescate se realizan frecuentemente en colaboración con el Servicio Aéreo de la Guardia Civil.

Misión

El Servicio de Montaña tiene la misión de ejercer las funciones encomendadas a la Guardia Civil en las zonas de montaña y de difícil acceso. Concretamente:

Rescate de personas.

Investigación de accidentes.

Conservación de la Naturaleza.

Seguridad ciudadana en instalaciones deportivas de montaña, estaciones de esquí y competiciones deportivas.

Colaboración en la prevención de accidentes y promoción de la seguridad en montaña.

Organización y estructura

Órgano Central

El Órgano Central, con sede en Jaca (Huesca), está compuesto por:

Unidad Especial de Montaña. Tiene como misión el apoyo a otras Unidades de montaña, así como la investigación y experimentación de nuevas técnicas y procedimientos de actuación y de material, vestuario y equipo.

Centro de Adiestramientos Específicos de Montaña (CAEM.) Responsable de la formación del personal de montaña de la Guardia Civil.

Además, el Órgano Central cuenta con un Equipo de Competición de Fondo - Biatlón y un Equipo de Esquí - Alpinismo.

Organización periférica

Las Unidades de montaña son las Secciones, Grupos y Equipos. Estas Unidades se agrupan en Áreas cuyo ámbito territorial corresponde a uno o varios macizos montañosos.

Geschichte:

Der Anstieg der Outdoor-Aktivitäten in den 1960er Jahren führte zu einem neuen Bedarf, verletzte oder vermisste Personen in bergigen Gegenden zu retten.

Zu dieser Zeit wurden die Unfallmeldungen zuerst von den Posten der Guardia Civil empfangen, die sie mit den verfügbaren Mitteln bearbeiteten.

1967 wurden die Einheiten für Skifahrer – Bergsteiger ins Leben gerufen, die sowohl für die Rettung in den Bergen als auch für die Überwachung der Grenzübergänge in den Pyrenäen zuständig waren. 1981 wurde der Dienst neu organisiert, wodurch die heutigen Gruppen für spezielle Bergrettungseinsätze (GREIM) geschaffen wurden.

Im Laufe der Jahre hat sich der Bergdienst an die neuen Bedürfnisse angepasst. In den 1980er Jahren begann in einigen Gebieten der Pyrenäen eine intensive Canyoning-Aktivität, die eine entsprechende Entwicklung der Bergspezialisten erforderte. Anfang der 1990er Jahre weitete sich ihre Tätigkeit auf unterirdische Höhlen und die Höhlenrettung aus. Diese Zivilwache-Soldaten spezialisierten sich auch auf Wasserrettungen. Aufgrund der topografischen Schwierigkeiten der Einsatzgebiete werden die Rettungsaktionen häufig in Zusammenarbeit mit dem Luftdienst der Guardia Civil durchgeführt.

Mission Der Bergdienst hat die Aufgabe, die der Guardia Civil in bergigen und schwer zugänglichen Gebieten zugewiesenen Funktionen zu erfüllen. Konkret:

Rettung von Personen.

Untersuchung von Unfällen.

Naturschutz.

Sicherheit der Bürger in Bergsportanlagen, Skigebieten und sportlichen Wettbewerben.

Zusammenarbeit bei der Unfallverhütung und der Förderung der Sicherheit in den Bergen.

Organisation und Struktur Zentralorgan

Das Zentralorgan mit Sitz in Jaca (Huesca) besteht aus:

Spezialeinheit für Berge. Ihre Mission besteht darin, andere Bergeinheiten zu unterstützen sowie neue Techniken, Verfahren, Materialien, Bekleidung und Ausrüstung zu erforschen und zu erproben.

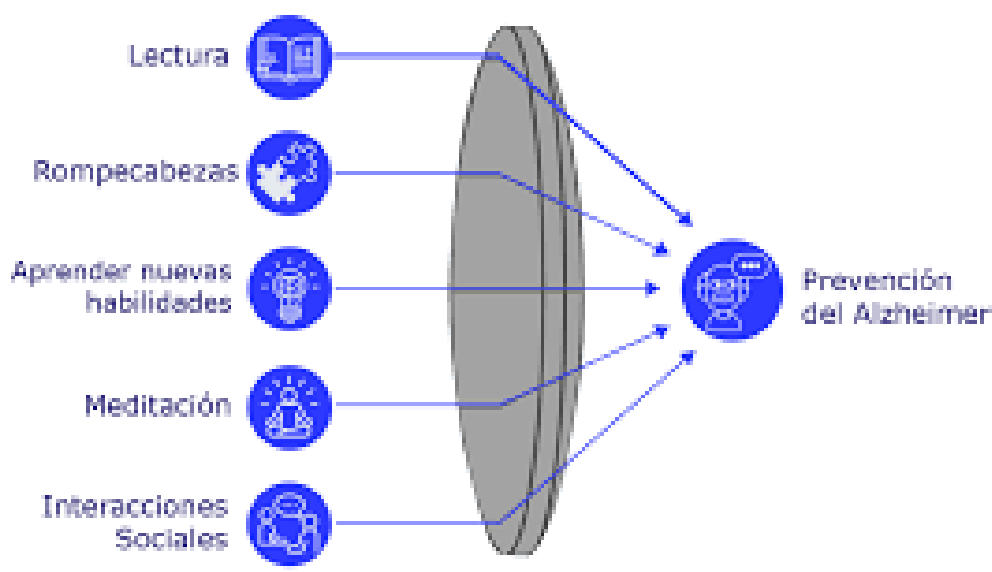
Zentrum für spezifische Gebirgsausbildung (CAEM): Verantwortlich für die Ausbildung des Bergpersonals der Guardia Civil.

Zudem verfügt das Zentralorgan über ein Langstreckenteam – Biathlon und ein Ski – Alpinismus-Team. Periphere Organisation

Die Bergeinheiten bestehen aus Sektionen, Gruppen und Teams. Diese Einheiten sind in Bereiche gegliedert, deren territoriales Gebiet einem oder mehreren Gebirgsmassiven entspricht.

DESPLIEGUE
UNIDADES DE MONTAÑA
Guardia Civil
GREIM: Equipo de Rescate e Intervención en Montaña

Actividades Mentales para la Salud Cerebral



Siéntese y escuche. Ella no tiene la enfermedad de Alois Alzheimer, que murió de un catarro mal curado, sino la de Auguste Deter. Su cerebro sufre una degeneración irreversible que va a acabar con su vida. Cuando le hagan la autopsia encontrarán lo que encontró Alzheimer en el cerebro de Auguste: la muerte de las neuronas que la definen como ser humano y la aparición de las placas y marañas de proteínas tan características de esta enfermedad.

Esta degeneración neuronal es la que nos permite afirmar que su trastorno mental tiene una base orgánica y no psicológica. Han pasado más de cien años del crucial descubrimiento del doctor Alzheimer y tenemos bastante claro cuál será el curso de esta enfermedad para la que aún no se ha encontrado terapia alguna. Y no es por falta de mercado: es la sexta causa de muerte en países ricos, y afecta al 7% de los que pasan de 65 años y al 40% de los que pasan de 80. Aunque no hay tratamiento, sí podemos conseguir que lo que le queda a ella de vida sea lo más agradable posible. Para ello, necesita estar preparado y entender en qué estado se encuentra el cerebro de su mujer y qué cambios van a ocurrir en su comportamiento.

Los resultados de la resonancia magnética nuclear indican que existe una drástica reducción en el volumen de materia gris de unas zonas muy determinadas de la corteza cerebral. Hay una degeneración de estas regiones cerebrales que es característica de la enfermedad. Además, el que haya comenzado a perder el sentido del humor y que haya dejado de participar en las actividades sociales que antes tanto la estimulaban confirma lo que ya nos temíamos: el deterioro cognitivo no se ha estabilizado y progresa al ritmo de la degeneración neuronal. Las neuronas van muriendo y, al no poder ser reemplazadas, la función que desempeñaban se pierde para siempre.

¿Recuerda cómo empezó todo? Nada preocupante, ¿verdad? Pequeñas pérdidas de memoria, un sentimiento de frustración, bajones de ánimo y, lo más notable para los de alrededor, su irritabilidad y estado de conflicto permanente con las personas cercanas. En fin, nada que no le ocurra a cualquier persona que envejece. Sin embargo, en aquel momento las neuronas ya habían comenzado a desaparecer. Pero no cualquier tipo de neuronas, sino las encargadas de conectar la información de los sentidos con los circuitos neuronales encargados de la memoria.

21 de septiembre Día Mundial del Alzheimer

"El corazón
recuerda lo
que la mente
olvida"

Hoy y siempre,
recordamos por
ellos.



CLÍNICA AXON

Setzen Sie sich und hören Sie zu. Sie hat nicht die Alzheimer-Krankheit von Alois, von der er an einer schlecht behandelten Erkältung starb, sondern die von Auguste Deter. Ihr Gehirn leidet unter einer irreversiblen Degeneration, die ihr Leben beenden wird. Wenn sie die Autopsie durchführen, werden sie finden, was Alzheimer im Gehirn von Auguste entdeckte: den Tod der Neuronen, die sie als Mensch definieren, und das Auftreten der Platten und Verwicklungen von Proteinen, die so charakteristisch für diese Krankheit sind.

Diese neuronale Degeneration erlaubt uns zu bestätigen, dass ihre mentale Störung eine organische und keine psychologische Basis hat. Es sind über einhundert Jahre seit der entscheidenden Entdeckung des Arztes Alzheimer vergangen, und wir haben ziemlich klar, wie der Verlauf dieser Krankheit sein wird, für die es noch keine Therapie gibt. Und das liegt nicht an einem Mangel an Markt: Es ist die sechst häufigste Todesursache in reichen Ländern und betrifft 7 % der über 65-Jährigen und 40 % der über 80-Jährigen. Obwohl es keine Behandlung gibt, können wir dafür sorgen, dass das, was ihr an Leben bleibt, so angenehm wie möglich ist. Dazu ist es notwendig, vorbereitet zu sein und den Zustand ihres Gehirns und die Veränderungen in ihrem Verhalten zu verstehen.

Die Ergebnisse der Kernspinresonanz zeigen eine drastische Verringerung des Volumens der grauen Substanz in sehr spezifischen Bereichen der Großhirnrinde. Es gibt eine Degeneration dieser Gehirnregionen, die charakteristisch für die Krankheit ist. Darüber hinaus bestätigt die Tatsache, dass sie begonnen hat, ihren Sinn für Humor zu verlieren und aufgehört hat, an den sozialen Aktivitäten teilzunehmen, die sie zuvor so angeregt hatten, was wir bereits befürchtet hatten: der kognitive Rückgang hat sich nicht stabilisiert und schreitet im Gleichklang mit der neuronalen Degeneration voran. Die Neuronen sterben ab, und da sie nicht ersetzt werden können, geht die Funktion, die sie ausgeübt haben, für immer verloren.

Erinnern Sie sich, wie alles begann? Nichts Besorgniserregendes, oder? Kleine Gedächtnisverluste, ein Gefühl der Frustration, Stimmungsschwankungen und, für die Umgebung am bemerkenswertesten, ihre Reizbarkeit und der ständige Konflikt mit nahestehenden Personen. Kurz gesagt, nichts, was nicht jedem passieren könnte, der älter wird. Doch in diesem Moment hatten die Neuronen bereits begonnen zu verschwinden. Aber nicht irgendwelche Neuronen, sondern die, die für die Verbindung sensorischer Informationen mit den neuronalen Schaltkreisen verantwortlich sind, die für das Gedächtnis zuständig sind.

El mundo global en el que vivimos implica que cada día sea más importante la acción exterior del Estado. En el ámbito del Ministerio del Interior, esta acción exterior se ve reflejada fundamentalmente en tres ámbitos:

Cooperación con otras policías u organismos internacionales.

Soporte a la acción del Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación (MAEC).

Participación en operaciones de gestión de crisis.

La Guardia Civil posee unas características y capacidades que la hacen idónea para asumir estas responsabilidades. Su carácter policial, la preparación de sus miembros y el convencimiento de que la seguridad interior de un país empieza más allá de sus fronteras, hace que cada vez sea más numerosa la presencia de guardias civiles fuera de nuestro territorio.

Esta presencia tiene su reflejo en la participación permanente de miembros del Cuerpo en organismos internacionales donde se toman decisiones, tanto a nivel europeo como en el ámbito de Naciones Unidas, se definen iniciativas o se diseñan estrategias en el ámbito de la seguridad.

También es frecuente encontrarse guardias civiles cooperando codo con codo con otras fuerzas policiales en operaciones contra el terrorismo, la inmigración irregular o el crimen organizado.

En el ámbito del Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación, la Guardia Civil apoya la acción del Estado reforzando la seguridad de embajadas en países de alto riesgo, destacando consejeros y agregados de interior como apoyo a las Embajadas, al tiempo que facilitan la cooperación policial. También se llevan a cabo acciones en apoyo de iniciativas de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (en adelante AECID).

Por último, su doble carácter policial y militar, hace del Cuerpo de la Guardia Civil una herramienta idónea para ser desplegada fuera de nuestras fronteras en apoyo a misiones de gestión de crisis, tanto con carácter militar como civil, o humanitarias, donde se refleja una vez más su vocación benemérita de la que nos sentimos orgullosos todos los que formamos parte de este Cuerpo.





Die globale Welt, in der wir leben, bedeutet, dass die Außenpolitik des Staates jeden Tag wichtiger wird. Im Bereich des Innenministeriums spiegelt sich diese Außenpolitik vor allem in drei Bereichen wider:

Zusammenarbeit mit anderen Polizeien oder internationalen Organisationen.

Unterstützung der Maßnahmen des Ministeriums für auswärtige Angelegenheiten und Zusammenarbeit (MAEC).

Teilnahme an Krisenmanagement-Operationen.

Die Guardia Civil besitzt Eigenschaften und Fähigkeiten, die sie für die Übernahme dieser Verantwortlichkeiten geeignet machen. Ihr polizeilicher Charakter, die Ausbildung ihrer Mitglieder und die Überzeugung, dass die innere Sicherheit eines Landes jenseits seiner Grenzen beginnt, führen dazu, dass die Präsenz der Guardia Civil außerhalb unseres Territoriums immer zahlreicher wird.

Diese Präsenz spiegelt sich in der ständigen Teilnahme von Mitgliedern des Korps an internationalen Organisationen wider, in denen Entscheidungen getroffen werden, sowohl auf europäischer Ebene als auch im Rahmen der Vereinten Nationen, wo Initiativen definiert oder Strategien im Bereich der Sicherheit entworfen werden.

Es ist auch häufig anzutreffen, dass Guardia Civil-Beamte Seite an Seite mit anderen Polizeikräften in Operationen gegen Terrorismus, irreguläre Einwanderung oder organisiertes Verbrechen zusammenarbeiten.

Im Rahmen des Ministeriums für auswärtige Angelegenheiten und Zusammenarbeit unterstützt die Guardia Civil die Maßnahmen des Staates, indem sie die Sicherheit von Botschaften in Hochrisikoländern verstärkt und Berater und Innenattachés zur Unterstützung der Botschaften bereitstellt, während sie gleichzeitig die polizeiliche Zusammenarbeit erleichtert. Es werden auch Maßnahmen zur Unterstützung der Initiativen der spanischen Agentur für internationale Entwicklungszusammenarbeit (AECID) durchgeführt.

Nicht zuletzt macht die doppelte Funktion der Guardia Civil als Polizei und Militär sie zu einem idealen Instrument, um außerhalb unserer Grenzen im Rahmen von Krisenmanagement-Missionen eingesetzt zu werden, sowohl im militärischen als auch im zivilen oder humanitären Bereich. Dabei äußert sich erneut ihre wohlthuende Berufung, auf die wir alle, die wir Teil dieses Korps sind, stolz sind.

El Consejo de la Guardia Civil

El Consejo de la Guardia Civil, creado bajo la presidencia del Ministro del Interior, o persona en quien delegue, es el órgano colegiado de participación de representantes de los miembros del Cuerpo de la Guardia Civil y de la Administración General del Estado con el fin de mejorar las condiciones profesionales de sus integrantes, así como el funcionamiento de la Institución.

Los Guardias Civiles podrán dirigirse directamente al Consejo de Guardia Civil para plantear propuestas y sugerencias sobre el régimen de personal, sobre sus derechos y deberes, sobre el ejercicio del derecho de asociación y sobre los aspectos sociales que les afecten.

La Oficina de Atención al Guardia Civil

Dependiente de la anterior, se encuentra la Oficina de Atención al Guardia Civil, creada en marzo de 2007 a partir de la antigua Oficina de Información del Personal, (julio de 1997), cuya finalidad es la de informar y orientar, con carácter no vinculante, a todos los miembros del Cuerpo, que lo soliciten, respecto de cuestiones de carácter jurídico, administrativo, social o profesional, que no conciernan al mando, el servicio o la disciplina.

Por citar los principales temas de consulta, habría que referir aquellos relacionados con normativa interna de aplicación, con trámites y procedimientos administrativos de carácter general, con proyectos normativos en curso, ayudas incluidas en el Plan de Acción Social, acciones formativas, fechas previstas de anuncios de vacantes y de resolución de destinos, campañas preventivas de salud, situaciones laborales propias de la mujer, actividades culturales y deportivas, convenios, etc.

Con la entrada en vigor de la Ley 42/99 reguladora del Régimen de Personal, asumió las que, sin duda, se podrían considerar como unas de sus más importantes funciones; cauce para la recepción de quejas y punto de recepción de aquellas sugerencias que los guardia civiles deseen plantear para mejorar la imagen y el buen funcionamiento de la Institución. La tramitación que lleva aparejada este tipo de funciones implica la necesidad de dar contestación al solicitante en un plazo máximo de 20 días hábiles.

Una idea aproximada del trabajo que desarrollan las cinco personas destinadas en la Oficina de Atención al Guardia Civil se puede extraer del elevado número de consultas que tramitaron en 2010, que ascendieron a 21.697 de las que el 90% fueron telefónicas 900 162 062 y 1.752 presenciales en la C/ Sotomayor N° 7, planta baja, CP. 28.003 Madrid, siendo menor 1.752 las que se recibieron por escrito ó vía correo electrónico:

atencionguardiacivil@guardiacivil.org

Asociaciones inscritas

Asociación Independiente de la Guardia Civil (ASIGC-PROFESIONAL)

Asociación Independiente de Guardias Civiles (AIGC)

Asociación de la Escala de Suboficiales de la Guardia Civil Profesional (ASES-GC-PROFESIONAL)

Unión de Oficiales Guardia Civil Profesional

Asociación Unificada de Guardias Civiles (AUGC)

Unión de Guardias Civiles (UniónGC)

Independientes de la Guardia Civil (IGC)

Asociación Española de Guardias Civiles (AEGC)

Asociación Militar de Guardias Civiles (AMGC-Profesional)

Asociación Profesional de Cabos de la Guardia Civil (APCABOS-GC)

Asociación Pro Guardia Civil (APROGC)

Asociación Democrática de Guardias Civiles 2008 Profesional

Asociación Profesional Justicia Guardia Civil (JUCIL)

Coordinadora Española de Guardias Civiles - CEGC

Der Rat der Guardia Civil

Der Rat der Guardia Civil, der unter dem Vorsitz des Ministers für Inneres oder einer Person, die er beauftragt, eingerichtet wurde, ist das kollegiale Gremium für die Beteiligung von Vertretern der Mitglieder des Körpers der Guardia Civil und der allgemeinen Staatsverwaltung, um die beruflichen Bedingungen seiner Mitglieder sowie das Funktionieren der Institution zu verbessern.

Die Guardia Civil kann sich direkt an den Rat der Guardia Civil wenden, um Vorschläge und Anregungen zu den Personalbestimmungen, zu ihren Rechten und Pflichten, zur Ausübung des Rechts auf Assoziation und zu den sozialen Aspekten, die sie betreffen, vorzubringen.

Büro für die Unterstützung der Guardia Civil

Von diesem Rat abhängig ist das Büro für die Unterstützung der Guardia Civil, das im März 2007 gegründet wurde, basierend auf dem ehemaligen Informationsbüro für Personal (Juli 1997). Dessen Zweck ist es, alle Mitglieder des Korps, die es anfordern, informell zu informieren und zu orientieren, bezüglich rechtlicher, administrativer, sozialer oder beruflicher Angelegenheiten, die nicht das Kommando, den Dienst oder die Disziplin betreffen.

Um die Hauptthemen von Anfragen zu nennen, wäre es notwendig, auf die Themen hinzuweisen, die mit internen Vorschriften, allgemeinen administrativen Verfahren und Abläufen, laufenden Rechtsvorschriften, Hilfen im Rahmen des Sozialaktionsplans, Schulungsmaßnahmen, vorgesehenen Terminen für die Bekanntgabe von Stellenangeboten und die Lösung von Dienstzuweisungen, gesundheitspräventiven Maßnahmen, spezifischen Arbeitsbedingungen für Frauen, kulturellen und sportlichen Aktivitäten, Vereinbarungen usw. in Verbindung stehen.

Mit Inkrafttreten des Gesetzes 42/99, das den Personalregime regelt, übernahm es, was zweifellos als eine seiner wichtigsten Funktionen betrachtet werden könnte; ein Kanal zur Entgegennahme von Beschwerden und ein Empfangspunkt für die Vorschläge, die die Guardia Civil vorlegen möchte, um das Image und die gute Funktionierung der Institution zu verbessern. Die Behandlung solcher Funktionen erfordert die Notwendigkeit, dem Antragsteller innerhalb eines Höchstzeitraums von 20 Werktagen zu antworten.

Eine ungefähre Vorstellung von der Arbeit, die die fünf Personen im Büro für die Unterstützung der Guardia Civil leisten, kann aus der hohen Anzahl von Anfragen gewonnen werden, die sie im Jahr 2010 bearbeitet haben, die 21.697 betragen, von denen 90 % telefonische Anfragen an 900 162 062 waren und 1.752 persönliche Anfragen in der C/ Sotomayor Nr. 7, Erdgeschoss, PLZ 28.003 Madrid, während die schriftlich oder per E-Mail empfangenen weniger als 1.752 waren:

atencionguardiacivil@guardiacivil.org

Eingetragene Verbände

Unabhängiger Verband der Guardia Civil (ASIGC-PROFESSIONAL)

Unabhängiger Verband der Bürgerwehrangehörigen (AIGC)

Verband der Unteroffiziersstufen der professionellen Guardia Civil (ASES-GC-PROFESSIONAL #### Alemán (continuación):

Union der Offiziere der professionellen Guardia Civil

Vereinte Vereinigung der Guardia Civil (AUGC)

Union der Guardia Civil (UniónGC)

Unabhängige der Guardia Civil (IGC)

Spanischer Verband der Guardia Civil (AEGC)

Militärischer Verband der Guardia Civil (AMGC-Professional)

Professioneller Verband der Unteroffiziere der Guardia Civil (APCABOS-GC)

Pro-Gezielte Guardia Civil (APROGC)

Demokratische Vereinigung der Guardia Civil 2008 Professionell

Professioneller Gerechtigkeitsverband der Guardia Civil (JUCIL)

Spanische Koordinierungsstelle der Guardia Civil - CEGC

¿Has oído hablar de Fernando de Magallanes? El portugués Fernao de Magalhais organizó la expedición española que logró dar la primera vuelta al mundo.

En aquel momento, Portugal dominaba el comercio¹ de las especias² con Europa. Las especias, principalmente la pimienta³ y la nuez moscada⁴, eran importantísimas en toda Europa para hacer las comidas más sabrosas. Traer estas especias por tierra desde las Molucas, en lo que llamaban las Indias Orientales, era muy peligroso porque los piratas y los ladrones estaban por todas partes. Además, era muy caro porque tenían que pagar a los gobernantes de los países por los que iban pasando.

El rey Manuel de Portugal fue el primero que logró hacer la ruta por mar, dominando así todo el comercio de las especias. El viaje era muy largo y tenían que navegar⁵ hasta el sur de África y pasar por el peligroso cabo de Buena Esperanza para subir de nuevo y llegar a las islas de las especias.

Magallanes asegura que hay un paso en América que conecta los dos océanos, y que, si encuentran este paso, podrán llegar a las Molucas navegando siempre hacia el oeste, ya que la tierra es redonda.

Tras presentarle esta idea al rey de Portugal y ser rechazado, se dirige al rey de España, el emperador Carlos VN, que se entusiasma con el proyecto y financia la expedición.

El 20 de septiembre de 1519 salen 5 embarcaciones⁶ con 265 hombres buscando esta ruta: el paso en América que permitirá atravesar⁷ el continente americano por mar. La idea era correcta, el paso existía, pero Magallanes no contó con los innumerables problemas que encontraría su arriesgada⁸ expedición.

En primer lugar, tuvo que luchar contra la hostilidad de los capitanes españoles, que trataron de sublevarse⁹ en más de una ocasión. Incluso, una de las embarcaciones huyó a España dejando casi sin comida al resto de los barcos.

En segundo lugar, el cálculo que habían hecho sobre dónde se encontraba el paso estaba completamente equivocado¹⁰. Este existía, pero se encontraba muchas más millas al sur de lo que pensaban, estaba al sur de Argentina. Hoy es conocido como el estrecho¹¹ de Magallanes, que toma el nombre de su descubridor.

En tercer lugar, la Tierra es redonda, pero mucho más grande de lo que imaginaban. Por eso, el viaje se hizo muchísimo más largo de lo previsto.

Tras cruzar el complicado estrecho, Magallanes llega al nuevo océano que está en calma y que por fin le trae la paz, ya que ha logrado su primer objetivo: cruzar América por barco. Por eso le llama océano Pacífico.





Hast du von Ferdinand Magellan gehört? Der Portugiese Fernão de Magalhães organisierte die spanische Expedition, die erfolgreich die erste Weltumsegelung vollbrachte.

Zu dieser Zeit dominierte Portugal den Gewürzhandel mit Europa. Gewürze, hauptsächlich Pfeffer und Muskatnuss, waren in ganz Europa extrem wichtig, um die Mahlzeiten schmackhafter zu machen. Diese Gewürze über Land aus den Molukken, die sie als die Ostindien bezeichneten, zu bringen, war sehr gefährlich, da Piraten und Diebe überall waren. Außerdem war es sehr teuer, da sie den Herrschern der Länder, durch die sie gingen, Geld zahlen mussten.

König Manuel von Portugal war der erste, der die Route über das Meer erfolgreich etablierte und somit den gesamten Gewürzhandel dominierte. Die Reise war sehr lang, und sie mussten südlich um Afrika segeln und durch das gefährliche Kap der Guten Hoffnung fahren, um dann wieder nach oben zu den Gewürzinseln zu gelangen.

Magellan behauptete, es gibt einen Passage in Amerika, die die beiden Ozeane verbindet, und wenn sie diese Passage finden, können sie die Molukken segeln, immer nach Westen, da die Erde rund ist.

Nachdem er diese Idee dem König von Portugal vorgestellt und abgelehnt wurde, wandte er sich an den König von Spanien, Kaiser Karl V., der sich für das Projekt begeisterte und die Expedition finanzierte.

Am 20. September 1519 stachen fünf Schiffe mit 265 Mann in See, um diese Route zu finden: die Passage in Amerika, die es ermöglicht, den amerikanischen Kontinent über das Meer zu durchqueren. Die Idee war richtig, die Passage existierte, aber Magellan konnte die unzähligen Probleme, die seine riskante Expedition mit sich bringen würde, nicht vorhersehen.

Zunächst musste er sich gegen die Feindseligkeit der spanischen Kapitäne wehren, die mehr als einmal versuchten, sich zu erheben. Tatsächlich floh eines der Schiffe nach Spanien und ließ die restlichen Schiffe fast ohne Essen zurück.

Zweitens waren die Berechnungen, die sie über den Standort der Passage angestellt hatten, vollkommen falsch. Diese existierte, befand sich jedoch viele Meilen weiter südlich, als sie gedacht hatten, sie lag südlich von Argentinien. Heute ist sie als der Magellan-Straße bekannt, die nach ihrem Entdecker benannt wurde.

Drittens ist die Erde rund, aber sie ist viel größer als sie sich vorgestellt hatten. Daher dauerte die Reise viel länger als vorgesehen.

Nachdem er den komplizierten Sund überquert hatte, erreichte Magellan den neuen Ozean, der ruhig war und ihm schließlich Frieden brachte, da er sein erstes Ziel erreicht hatte: Amerika mit dem Schiff zu überqueren. Deshalb nannte er ihn den Pazifischen Ozean.



CENTRO UNIVERSITARIO DE LA GUARDIA CIVIL

Naturaleza y Fines

La Ley 39/2007, de 19 de noviembre, de la carrera militar, introduce una importante reforma en la enseñanza de las Fuerzas Armadas, profundizando en el proceso de integración en el sistema educativo general.

Dicha ley diseña un nuevo modelo de enseñanza de formación para los oficiales de las Fuerzas Armadas que comprende, por una parte, la formación militar general y específica, que se impartirá en las academias militares y, por otra, la correspondiente a un título de grado universitario del sistema educativo general que se impartirá en un sistema de centros universitarios de la defensa, ubicados en las referidas academias militares. Este mandato legal se ha desarrollado por Real Decreto 1723/2008, de 24 de octubre, por el que se crea el sistema de centros universitarios de la defensa.

Por tanto, se hace necesaria la creación, en el ámbito de la Guardia Civil, de dicho centro para, posteriormente, solicitar su adscripción a una o varias universidades públicas, adquiriendo en ese acto el carácter de centro universitario.

Modalidades de acceso a la enseñanza de formación:

Se podrá acceder a la enseñanza de formación de la Guardia Civil, de acuerdo con los principios constitucionales de igualdad, mérito y capacidad, y con los establecidos en el artículo 55 de la Ley 7/2007, de 12 de abril y lo regulado en el artículo 32 de la Ley 29/2014, de 28 de noviembre, de Régimen del Personal de la Guardia Civil, por los siguientes sistemas:

- a) Por acceso directo.
- b) Por promoción profesional.

El acceso directo consiste en la incorporación de quienes no son integrantes de la Guardia Civil, a la enseñanza de formación correspondiente para el ingreso en alguna de las escalas del Cuerpo. El acceso por promoción profesional de los guardias civiles a dicha enseñanza se podrá efectuar mediante las modalidades de promoción interna y de cambio de escala. La promoción interna consiste en el acceso a la enseñanza de formación que faculta para la incorporación a la escala inmediata superior a la que se pertenece. El cambio de escala consiste en el acceso a la enseñanza de formación que faculta para la incorporación a la escala de oficiales, de aquellos miembros de las escalas de suboficiales y de cabos y guardias que estén en posesión de una de las titulaciones universitarias oficiales que se determinen reglamentariamente. Por la Dirección General de la Guardia Civil se impulsará y facilitará los procesos que permitan la promoción profesional de los guardias civiles.

Natur und Zwecke

Das Gesetz 39/2007 vom 19. November über die militärische Karriere führt eine bedeutende Reform in der Ausbildung der Streitkräfte ein, die den Integrationsprozess in das allgemeine Bildungssystem vertieft.

Dieses Gesetz entwirft ein neues Ausbildungsmodell für die Offiziere der Streitkräfte, das einerseits die allgemeine und spezifische militärische Ausbildung umfasst, die an militärischen Akademien vermittelt wird, und andererseits das zu einem Universitätsabschluss aus dem allgemeinen Bildungssystem gehört, das in einem System von Verteidigungsuniversitätszentren, die sich in den genannten Militärakademien befinden, unterrichtet wird. Dieser gesetzliche Auftrag wurde durch das königliche Dekret 1723/2008 vom 24. Oktober umgesetzt, das das System der Verteidigungsuniversitätszentren schafft.

Daher ist die Schaffung eines solchen Zentrums im Rahmen der Guardia Civil notwendig, um anschließend deren Zugehörigkeit zu einer oder mehreren öffentlichen Universitäten zu beantragen und dadurch den Status eines Universitätszentrums zu erwerben.

Zugangsmöglichkeiten zur Ausbildung:

Der Zugang zur Ausbildung der Guardia Civil erfolgt gemäß den verfassungsmäßigen Prinzipien der Gleichheit, des Verdienstes und der Fähigkeiten sowie den Bestimmungen in Artikel 55 des Gesetzes 7/2007 vom 12. April und dem, was in Artikel 32 des Gesetzes 29/2014 vom 28. November über das Personalregime der Guardia Civil geregelt ist, durch die folgenden Systeme:

a) Durch direkten Zugang. b) Durch berufliche Förderung.

Der direkte Zugang besteht in der Aufnahme von Personen, die keine Mitglieder der Guardia Civil sind, in die entsprechende Ausbildung für den Eintritt in eine der Ebenen des Korps. Der Zugang zur Ausbildung durch berufliche Förderung für die Guardia Civil kann durch interne Förderung und Wechsel der Ebene erfolgen. Die interne Förderung besteht darin, Zugang zur Ausbildung zu erhalten, die zur Übernahme der nächsthöheren Ebene berechtigt, zu der man gehört. Der Wechsel der Ebene besteht darin, Zugang zur Ausbildung zu erhalten, die es Mitgliedern der Ebenen der Unteroffiziere und der Unteroffiziere und Wachen, die im Besitz eines der offiziell festgelegten Hochschulabschlüsse sind, ermöglicht, in die Offiziersrangstufe überzutreten. Die Generaldirektion der Guardia Civil wird die Prozesse fördern und erleichtern, die die berufliche Förderung der Guardia Civil ermöglichen.



Centro Universitario de la Guardia Civil

Proporcionan asistencia a los ciudadanos en las carreteras, se convierten en ángeles de la guarda en las Desde 2017, la ciudad argentina de Mar del Plata es el escenario sudamericano de una de las competencias3 atléticas más exigentes del mundo. En esta ciudad de la costa argentina, atletas de todos los continentes se dan cita para competir en el full Ironman, un triatlón que implica recorrer 3,8 km nadando, 180 km en bicicleta y 42,2 km a pie. En total son 226 los kilómetros, que deben ser completados en un tiempo máximo de 17 horas.

Creada en 1978 en Hawái, la carrera6 Ironman se ha convertido en una prueba que se desarrolla en distintos lugares del mundo y que reúne tanto a atletas profesionales como a deportistas amateur. La exigencia tanto física como mental requerida para esta competición hace que solo el hecho de finalizarla sea un verdadero desafío.

La versión sudamericana del Ironman 2018 convocó en Mar del Plata a más de mil deportistas de cuarenta y dos nacionalidades. La zona costera de la ciudad fue transformada para la carrera y, algunos días antes de su inicio, comenzaron a instalarse numerosos puestos de hidratación para dar apoyo a los competidores. El circuito cruza algunos de los paisajes emblemáticos de Mar del Plata, reconocida como uno de los centros turísticos más importantes de Argentina.



Las playas céntricas de la ciudad son el escenario de la primera etapa8, que se inicia a las seis de la mañana con la prueba de natación en aguas abiertas. Distintas boyas marcan la vuelta de 1900 metros, que debe ser realizada dos veces, mientras que pequeñas embarcaciones se encargan de brindar seguridad a los competidores.

Para la segunda etapa, los atletas se cambian de ropa y se suben a sus bicicletas, para iniciar el extenso recorrido de 180 kilómetros que transcurre principalmente por la costa de la ciudad.

Por lo general, para la tercera etapa, al menos una cuarta parte de los competidores ya ha abandonado la prueba. Los 42 kilómetros a pie son la última prueba para todos aquellos atletas que buscan convertirse en verdaderos “hombres de hierro”.

En las ediciones realizadas en Mar del Plata, todas las etapas se inician y terminan en la plaza Almirante Brown, la cual se ubica frente al mar, y posee dos estatuas de lobos marinos, que son el símbolo de la ciudad.

Sie leisten Hilfe für Bürger auf den Straßen und werden zu Schutzengeln. Seit 2017 ist die argentinische Stadt Mar del Plata die südamerikanische Bühne für einen der anspruchsvollsten Leichtathletikwettkämpfe der Welt. In dieser Küstenstadt Argentiniens versammeln sich Athleten aus allen Kontinenten, um am Full Ironman teilzunehmen, einem Triathlon, der 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen umfasst. Insgesamt sind es 226 Kilometer, die innerhalb einer maximalen Zeit von 17 Stunden absolviert werden müssen.

Die 1978 in Hawaii gegründete Ironman-Rennen ist zu einem Wettbewerb geworden, der an verschiedenen Orten auf der ganzen Welt stattfindet und sowohl Profis als auch Amateurathleten zusammenbringt. Die körperlichen und geistigen Anforderungen, die für diesen Wettkampf notwendig sind, machen es zu einer wahren Herausforderung, ihn überhaupt zu beenden.

Die südamerikanische Version des Ironman 2018 versammelte in Mar del Plata über tausend Sportler aus zweiundvierzig Nationalitäten. Die Küstenregion der Stadt wurde für das Rennen umgestaltet und einige Tage vor Beginn der Veranstaltung wurden zahlreiche Versorgungsstände aufgebaut, um die Wettbewerber zu unterstützen. Die Strecke durchquert einige der ikonischen Landschaften von Mar del Plata, die als eines der wichtigsten Touristenzentren Argentiniens bekannt ist.

Die zentralen Strände der Stadt sind der Schauplatz der ersten Etappe, die um sechs Uhr morgens mit dem Schwimmen in offenem Wasser beginnt. Verschiedene Bojen markieren die 1900-Meter-Runde, die zweimal absolviert werden muss, während kleine Boote die Sicherheit der Teilnehmer gewährleisten.

Für die zweite Etappe wechseln die Athleten ihre Kleidung und steigen auf ihre Fahrräder, um die umfangreiche Strecke von 180 Kilometern zu beginnen, die hauptsächlich entlang der Küste der Stadt führt.

In der Regel hat mindestens ein Viertel der Teilnehmer zum Zeitpunkt der dritten Etappe bereits das Rennen aufgegeben. Die 42 Kilometer zu Fuß sind die letzte Prüfung für alle Athleten, die wahre „Iron Men“ werden möchten.

In den Ausgaben, die in Mar del Plata während der Veranstaltung stattfanden, beginnen und enden alle Etappen auf dem Platz Almirante Brown, der sich am Meer befindet und zwei Statuen von Seelöwen besitzt, die das Symbol der Stadt sind.





EL SUEÑO DE UNA TARDE DE VERANO

La siesta es algo tan cotidiano que no se le da el valor que merece. Es ahora cuando esta (no) actividad comienza a recomendarse como ejercicio saludable.

¿QUÉ ES LA SIESTA Y PARA QUÉ SE UTILIZA?

Desde mucho antes de que Al Gore pontificase¹ sobre las maldades del cambio climático² y sus bochornosas³ consecuencias, las calles de cualquier pueblo o ciudad española a las tres de la tarde en verano ya eran un territorio inhóspito⁴, únicamente habitable por especies autóctonas⁵ aclimatadas⁶ a esas asfixiantes⁷ temperaturas, como las mel(odiosas)⁸ chicharras⁹ o los obreros de la construcción, que se afanan¹⁰ en levantar complejos residenciales y campos de golf donde antes todo era secarral andalusí¹¹ o páramo¹² castellano-manchego.

A esas horas, sin estudios científicos que lo avalen, ni sociólogos que lo certifiquen, es más que probable que el resto de aborígenes y los asimilados de diferentes culturas y nacionalidades que enriquecen la idiosincrasia y las arcas patrias¹³ esté practicando el deporte nacional por antonomasia¹⁴: la siesta.

La siesta es algo típicamente español, que imprime carácter¹⁵ y ha hecho patria allende nuestras fronteras¹⁶, conformando una de nuestras señas de identidad¹⁷, junto a otras insignes¹⁸ aportaciones que son la envidia y asombro del foráneo¹⁹, como la tortilla de patata, el porrón²⁰ de tinto²¹, el flamenco, los toros, el fútbol²² y la fregona²³. El insigne Nobel de las letras, Camilo José Cela, bautizó a la siesta con el nombre de “yoga ibérico” y tanto la palabra como la costumbre de echar un sueñecito²⁴ a media tarde se apuntan en “el haber”²⁵ del abundante legado de los romanos, que acostumbraban a descansar a la hora sexta, que trasladada a nuestro uso horario vendría a equivaler a las dos o tres de la tarde, precisamente para preservarse de la canícula estival²⁶ de Hispania.

Lejos de parecer un ejemplo de pereza, dormir un rato por la tarde ayuda a recuperar una actividad cerebral plena después de una jornada ocupada en la tareas cotidianas. Esta breve desconexión, además de favorecer una digestión más reposada, actúa de forma positiva a la hora de pensar, argumentar o tomar decisiones para lo que resta del día.

DER TRAUM EINES SOMMER-NACHMITTAGS

Das Nickerchen ist so alltäglich, dass ihm nicht die Wertschätzung entgegengebracht wird, die es verdient. Jetzt wird diese (Nicht-)Aktivität als gesundheitsfördernde Übung empfohlen.

WAS IST EIN NICKERCHEN UND WOFÜR WIRD ES BENUTZT?

Schon lange bevor Al Gore über die Übel des Klimawandels und seine peinlichen Konsequenzen predigte, waren die Straßen jeder spanischen Stadt oder jedes Dorfes um drei Uhr nachmittags im Sommer bereits ein unbewohnbares Gebiet, das nur heimischen Arten vorbehalten war, die sich an diese erstickenden Temperaturen gewöhnt hatten, wie die (melodischen) Zikaden oder Bauarbeiter, die emsig daran arbeiteten, Wohnanlagen und Golfplätze zu errichten, wo früher nur andalusische Trockengebiete oder kastellanisch-manchegische Moore waren.

Zu dieser Zeit, ohne wissenschaftliche Studien zur Unterstützung und ohne Soziologen, die dies bestätigen könnten, ist es sehr wahrscheinlich, dass der Rest der Ureinwohner und die assimilierten Menschen verschiedener Kulturen und Nationalitäten, die die Idiosynkrasie und die nationalen Kassen bereichern, den Nationalsport *par excellence* praktizieren: das Nickerchen.

Das Nickerchen ist etwas typisches Spanisches, das Charakter verleiht und über unsere Grenzen hinaus bekannt geworden ist, und es bildet eines unserer Identitätsmerkmale zusammen mit anderen herausragenden Beiträgen, die Neid und Staunen bei Ausländern hervorrufen, wie die spanische Tortilla, der Porrón mit Rotwein, Flamenco, Stierkampf, Tischfußball und der Mop. Der berühmte Nobelpreis-Träger der Literatur, Camilo José Cela, nannte das Nickerchen "iberisches Yoga", und sowohl das Wort als auch die Gewohnheit, am Nachmittag ein Nickerchen zu machen, sind Teil des reichen Erbes der Römer, die es gewohnt waren, zur sechsten Stunde zu ruhen, was in unserer Zeitzone ungefähr zwei oder drei Uhr nachmittags entspricht, um sich vor der Sommerhitze in Hispania zu schützen.

Weit davon entfernt, ein Beispiel für Faulheit zu sein, hilft ein Nickerchen am Nachmittag, die vollständige Gehirnaktivität nach einem arbeitsreichen Tag wiederherzustellen. Diese kurze Unterbrechung fördert nicht nur eine entspannendere Verdauung, sondern wirkt sich auch positiv auf das Denken, Argumentieren oder Entscheidungen treffen für den Rest des Tages aus.



UNA ASOCIACIÓN DE OFICIALES PARA OFICIALES



Unión de Oficiales
GUARDIA CIVIL PROFESIONAL

Editado por:

Unión de Oficiales Guardia Civil Profesional

www.unionoficiales.org

CIF G8578576

C/ San Germán, 20. Escalera A. 3º

280 20 – Madrid

Colabora maquetación:

