

- Instrucciones:
- a) Duración: 1 hora
  - b) Puntuación : hasta 10 puntos
  - c) Se deberá realizar una traducción sin diccionario del texto propuesto, que no tendrá que ser necesariamente una traducción literal del mismo. El texto en castellano deberá respetar las normas formales de este idioma.

### **Il week-end lungo fa bene (anche alla produttività)**

Uno studio spiega come lavorare 4 giorni e riposarne 3 migliori non soltanto l'umore.

Se si vuole aumentare la felicità bisogna lavorare meno. Prima degli esperti lo hanno capito i lavoratori: la settimana corta (e il week end lungo) fanno bene. Adesso arriva però uno studio apposito che dimostra "scientificamente" che lavorare solo quattro giorni a settimana e fare, quindi, un week end lungo, ha effetti positivi, ma non solo sull'umore. La produttività, secondo K. Anders Ericsson, esperto in psicologia del lavoro, è migliore quando si lavora meno ore.

Gli scienziati suggeriscono di accorciare la settimana lavorativa a soli 4 giorni, con l'effetto di migliorare di molto il rendimento dei lavoratori. A dimostrazione di ciò viene ricordato il caso dello stato americano dello Utah, il cui governatore, Jon Huntsman, nel pieno della crisi finanziaria del 2008 mise a punto un piano che prevedeva 4 giorni lavorativi, ma di 10 ore. In questo modo si riducevano i costi di luce e riscaldamento negli uffici, oltre a migliorare l'umore dei dipendenti, che passavano meno tempo in coda per raggiungere o lasciare il posto di lavoro, evitando le ore di punta.

Un esperimento analogo è stato condotto anche in una scuola in Colorado. I risultati di matematica e lettura degli studenti sono migliorati in media dal 6 al 12 %. "L'idea che gli alunni siano pienamente concentrati durante tutte le ore di lezione è irragionevole" spiega Ericsson. I risultati delle ricerche in materia mostrano dunque come lavorare (e studiare) meno ore, ridistribuendo il carico di impegni possa portare enormi benefici, non solo all'umore.

In Europa, la prima a sperimentare la giornata lavorativa di 6 ore è stata la Svezia, con una decisione annunciata a ottobre del 2015.

Adattato da <http://www.panorama.it/>