

Más de la mitad de los españoles echan la siesta de forma espontánea y casi nueve de cada diez superan la duración recomendada

- El 86% de los españoles afirma que sus siestas duran más de 20 minutos, la duración máxima recomendada por los expertos.
- El 55% de la población echa la siesta de forma espontánea, aunque la Generación Z es el grupo más propenso a planificarla, según la última investigación.
- El 70% de los españoles afirma que echa la siesta de forma habitual o de vez en cuando, mientras que solo el 14% lo hace todos los días. Gallegos, catalanes y madrileños son los más propensos a echar la siesta solo ocasionalmente, con una frecuencia máxima de una vez por semana, en contraste con los residentes de Murcia y Andalucía, que registran una mayor frecuencia semanal.
- Mientras que la mayoría de los españoles afirma echar la siesta con la misma ropa que lleva puesta, en el País Vasco el 28% de la población duerme la siesta en pijama.



Madrid, 16 de junio de 2026 – La siesta sigue siendo una de las tradiciones de descanso más arraigadas en España, aunque **no siempre se practica de acuerdo con las recomendaciones habituales ni responde a una rutina planificada**. Así lo revela el estudio sobre los hábitos de siesta en España realizado por easyHotel, la cadena hotelera funcional, que ha analizado **cómo, cuándo y dónde descansan los españoles durante el día**.

Según los datos del estudio, **el 86% de los españoles echa siestas más largas de lo recomendado**, superando los 20 minutos. Además, la siesta sigue siendo, en gran medida, un hábito espontáneo en

España, ya que **el 55% de los encuestados afirma que la realiza sin haberla planificado**, como una pausa que surge de manera natural dentro de su rutina diaria.

Castilla y León y la Región de Murcia son las comunidades autónomas donde se **realizan las siestas más eficaces de España** en términos de duración, aunque cada una lo hace con hábitos muy diferentes. Mientras que los castellanoleoneses destacan por echar la siesta de forma espontánea —el 65% afirma no planificarla—, los murcianos son los más organizados: más de la mitad reconoce programar este periodo de descanso.

Los datos también muestran que ambas regiones registran las siestas más cortas y más alineadas con las recomendaciones de los expertos. **En Castilla y León, más del 25% de la población duerme menos de 20 minutos**, casi el doble de la media nacional (13%). **Murcia también lidera el porcentaje de ciudadanos que descansan menos de media hora (58%)** y ocupa el segundo lugar en siestas de menos de 20 minutos, con un 16%, solo por detrás de Castilla y León.

En este sentido, el Dr. Eduard Estivill, neurofisiólogo y especialista europeo en Medicina del Sueño, afirma: “La siesta puede ser una herramienta muy beneficiosa para el descanso y la recuperación física y mental, pero para que sea realmente reparadora debe ser breve y realizarse en el momento adecuado del día. La siesta sigue formando parte de nuestra cultura y de nuestra manera de entender el bienestar cotidiano”.

Aunque más de la mitad de los españoles no echa la siesta de forma correcta, perciben sus beneficios de manera muy positiva: **el 75% afirma sentirse mejor después de dormir una siesta**. Además, casi seis de cada diez señalan que este descanso mejora su estado de ánimo y su productividad, mientras que **el 65% la reconoce como una tradición profundamente arraigada en el país**.

Generación Z: cómo los jóvenes están “profesionalizando” el descanso

La frecuencia de este hábito confirma su presencia en la vida cotidiana. Dos de cada tres españoles afirman echar la siesta varios días a la semana, consolidando este periodo de descanso como una práctica habitual más allá de los fines de semana y las vacaciones. Sin embargo, no todas las generaciones la viven de la misma manera. **Mientras que la espontaneidad aumenta entre los grupos de mayor edad, la Generación Z (18-24 años) demuestra una mayor planificación**: el 60% de los jóvenes afirma organizar sus siestas con antelación, mostrando claramente una “profesionalización” de este hábito. Otros comportamientos que reflejan esta “institucionalización” de la siesta entre los jóvenes son que **el 59% la realiza en la cama y que casi la mitad (48%) elige hacerlo en silencio**.

Televisión de fondo o silencio absoluto: un país dividido

Cuando se trata del lugar donde echar la siesta, **casi la mitad de los españoles elige el sofá como espacio preferido para descansar** (el 49% de los encuestados así lo afirma). Esta preferencia es mucho más marcada en **Aragón, cuyos residentes pueden considerarse los “reyes del sofá”**, ya que más del 60% lo elige y muestra una clara preferencia frente a la cama. En cambio, **Canarias es la única comunidad autónoma donde se prefiere la cama**, elegida por el 47% de sus residentes.

Por otro lado, los españoles están profundamente divididos cuando se trata de seguir un ritual relacionado con el ruido o el silencio durante la siesta. **Dos de cada cinco españoles afirman quedarse dormidos viendo la televisión, mientras que el 38% prefiere dormir en silencio**, siendo esta opción especialmente popular entre los vascos.

En cuanto a otros hábitos asociados al descanso, **Murcia y Castilla-La Mancha** son las regiones donde existe una **mayor tendencia a reducir la intensidad de la luz** para favorecer este periodo de descanso, con un 67% y un 65%, respectivamente.

Junto a estos entornos más tradicionales, el estudio también pone de manifiesto lugares más inesperados. El 14% de los encuestados afirma haber dormido una siesta en el transporte público, mientras que el 12% reconoce haberlo hecho en salas de espera, aulas e incluso en su lugar de trabajo. Canarias destaca especialmente en este aspecto, ya que casi el 20% afirma que el trabajo o las clases son los lugares donde más les gustaría echar una siesta.

Las diferencias regionales también influyen en determinados matices sobre la forma de vivir la siesta a lo largo del año. Mientras que **madrileños y andaluces echan significativamente más siestas durante el verano que el resto de los españoles, los gallegos afirman hacerlo con mayor frecuencia durante el invierno.**

Mejor solo que acompañado

La siesta difiere significativamente del sueño nocturno en cuanto a compañía se refiere. En este sentido, **el 60% de los españoles suele echar la siesta solo**, aunque existen excepciones: los residentes de Murcia y Castilla-La Mancha destacan entre quienes tienen una mayor tendencia a dormir la siesta acompañados, con un 31% y un 39%, respectivamente. Por el contrario, los gallegos muestran la mayor preferencia por echar la siesta solos, ya que más del 66% reconoce hacerlo.

Por su parte, **madrileños y catalanes afirman echar más siestas durante vacaciones y festivos, con un 40%, muy por encima del resultado nacional**: solo el 34% de los españoles asegura dormir la siesta durante los periodos vacacionales y festivos, algo que podría estar relacionado con el ritmo de vida de las grandes áreas urbanas.

Según este **nuevo estudio de easyHotel**, cuando los españoles duermen la **siesta en un hotel**, priorizan tres factores clave: una **cama cómoda** (57%), una **temperatura adecuada** en la habitación (53%) y un **entorno tranquilo** (51%). Estos resultados ponen de manifiesto el compromiso de easyHotel con la creación de espacios funcionales, cómodos y bien diseñados que favorecen un descanso de calidad, también a la hora de la siesta.

Los vascos se toman la siesta muy en serio

Mientras que, a nivel nacional, la mayoría de los españoles no se cambia de ropa antes de echar una siesta, **el País Vasco es la comunidad autónoma donde existe una mayor preferencia por ponerse el pijama, con un 28%**. Además, casi la mitad de los vascos (42%) afirma echar la siesta entre dos y cinco días a la semana.

En Canarias, también una hora antes: los más madrugadores para la siesta

La sobremesa sigue siendo el momento preferido para echar una siesta. **El 79% de los españoles la realiza entre las 15:00 y las 17:00 horas**, siendo **Canarias la comunidad autónoma más madrugadora, donde esta franja se adelanta entre las 14:00 y las 15:00 horas, seguida de Cataluña**. El 25% de los canarios afirma echar la siesta a partir de las 14:00 horas, mientras que el 20% de los catalanes asegura hacerlo dentro de esa misma franja horaria. **Andalucía es la región donde una mayor proporción de personas comienza la siesta más tarde, a partir de las 16:00 horas** (concretamente entre las 16:00 y las 17:00 horas, cuando el 34% de los andaluces duerme la siesta), en comparación con la media del resto de España.

Guillermo Burgers, director de Operaciones de easyHotel para España y el sur de Francia, declara: *“En easyHotel creemos que un descanso de calidad es la parte más importante de cualquier estancia. Hemos llevado a cabo esta investigación para comprender mejor cómo entienden los españoles el descanso y la importancia que tiene para su salud y bienestar. Los resultados demuestran que descansar no consiste en*

hacer menos, sino en sentirse mejor. A medida que easyHotel continúa creciendo en España, queremos poner en valor la importancia de dormir bien y ayudar a los viajeros a sentirse descansados, recuperados y preparados para aprovechar al máximo la ciudad”.

Acerca de easyHotel

easyHotel es una cadena de hoteles funcionales y asequibles. Fundada en 2004, es propiedad de EPISO 6, un fondo discrecional gestionado por Tristan Capital Partners LLP. La cadena está impulsando su expansión por Europa en los próximos años, aprovechando el gran reconocimiento de la marca easy. La compañía busca fortalecer su presencia en mercados clave, priorizando las ciudades de entrada europeas del sur y oeste de Europa, siendo España, Portugal y Francia lugares de especial interés.

Descripción general de la marca

easyHotel cuenta con aproximadamente 50 hoteles con unas 4.700 habitaciones, incluyendo 16 hoteles franquiciados (aprox. 1.000 habitaciones) y 32 hoteles en propiedad o en régimen de arrendamiento (aprox. 3.700 habitaciones).

Hoteles:

- **Reino Unido:** Belfast, Birmingham City Centre, Cardiff City Centre, Croydon Town Centre, Edimburgo, Glasgow City Centre, Ipswich Town Centre, Leeds City Centre, Liverpool City Centre, Londres Shoreditch, Londres Paddington, Londres South Kensington, Londres Victoria, Manchester City Centre, Milton Keynes Central, Newcastle City Centre, Oxford, Reading, Sheffield City Centre.
- **España:** Barcelona Fira, Barcelona La Sagrera, Madrid Alcalá, Valencia y Alicante.
- **Francia:** Marsella Euromed, Niza Old Town, Aeropuerto de París Charles De Gaulle Villepinte y París Nord Aubervilliers.
- **BENELUX (Bélgica, Países Bajos y Luxemburgo):** Ámsterdam Arena Boulevard, Ámsterdam City Centre, Ámsterdam Zaandam, Bruselas City Centre, Maastricht City Centre, Róterdam City Centre, La Haya City Centre, La Haya Scheveningen Beach.
- **Suiza:** Basilea, Aeropuerto de Ginebra Ferney Voltaire, Zúrich City Centre, Zúrich Limmatplatz y Zúrich Main Station.
- **Resto de Europa:** Berlín Hackescher Markt, Budapest Oktogon, Dublín City Centre, Lisboa y Sofía.

Ficha técnica del estudio: estudio realizado por IO Investigación con una muestra total:

N = 1.716 personas de 18 a 70 años residentes en España según cuotas por sexo, grupo de edad y Comunidad Autónoma.
