

SIESTA >

La siesta, esa pausa nacional convertida hoy en una insurrección silenciosa

Una cabezadita al terminar de comer... ¿es un derecho o un pecado mortal? En la sociedad actual, el descanso a mitad del día está cada vez más cercado por la productividad y el aprovechamiento de cada minuto. Pero quizás haya llegado el momento de rebelarse, aprovechar bien las horas de tu vida y parar.

ESCUCHAR EL ARTÍCULO | 17 min. 1





JESÚS RUIZ MANTILLA

02 AGO 2026 - 05:30 CEST

Añadir EL PAÍS en Google

¿Has comido bien? ¿Tienes un rato? Entonces, pon el móvil en modo avión, tumbate y duerme. Arráncale a tu jornada un momento de suspensión. Un dominio pleno sobre ti mismo. Para. Descansa. No pasa nada. Échate una [siesta](#). No calcules el tiempo, dale el lujo a tu cuerpo de que decida por ti el momento en que volver a abrir los ojos. En justa recompensa a que ha sido él, no tu voluntad, quien decidió cerrarlos. El sofá del salón está bien, con la tele baja, aunque, mejor, apagada. Preferible el cuarto, tu cama, tu colchón, ligero de ropa o como decía Camilo José Cela, por qué no, una de pijama, padrenuestro y orinal. Pero también en la playa, tendido en el campo, a la sombra de un árbol, con el murmullo del viento o las olas del mar. Sueña si quieres, de hecho vas a soñar, pero mejor no interrumpas ese rato con pesadillas o interferencias desconcertantes. Cuando despiertes, si estás de vacaciones, nadie sospechará de ti. Pero si andas en periodo activo, arréglatelas para hacerlo igual, sin complejos, ajeno a cualquier atisbo de culpa. La siesta no es un invento, es una necesidad. Si no lo percibes así, probablemente actúas contra natura. O te engañas imbuido en otro sueño equivocado de autorrealización por medio del destajo que probablemente nunca llegará...

Cuando muchos escuchan la palabra “siesta”, viene a la mente una buena costumbre, y ahora, en los escasos resquicios de esta vida desaforada, un privilegio. Sin embargo, su significado se ha transformado en los últimos tiempos: hoy resulta algo parecido a una insurrección.

Así es. Si estás en este momento recostadito, no lo desaproveches y quizás estas palabras alienten en ti un pequeño sueño... Entra en él, mientras te cuento lo que sigue acompañado de algunas voces. En este siglo XXI descuartizado en sus dimensiones temporales y espaciales por el capitalismo salvaje, ese rescoldo cotidiano de intimidad se ha convertido en un germen de revolución. Toda una revuelta amparada por multitud de movimientos globales y tendencias filosóficas insurgentes masivas, como las de [Byung-Chul Han, autor de *La sociedad del cansancio*](#). Corrientes que se han colocado al lado de Sancho Panza cuando don Quijote le explica su lugar en el mundo y le marca la diferencia entre quienes, como el escudero, nacieron para dormir, mientras los caballeros andantes llegaron para velar.

El escritor Miguel Ángel Hernández (Murcia, 49 años) es uno de los agitadores máximos con su libro *El don de la siesta* (Anagrama), donde la reivindica, escribe, “como una resistencia, algo que creíamos perdido”. Lo hace con una mezcla de ironía y espíritu combativo. La convierte en un arma para poner en valor todos los dones del descanso voluntario, tan heréticos para las dinámicas tecnofeudales. Aunque matiza esa característica actual de insurgencia, algo ve en ella de herramienta para lograrla: “Llamarla rebelión es tal vez llevar las cosas muy lejos. Las verdaderas movilizaciones se producen en las calles. Para derrocar un régimen hay que levantarse, alzarse. Eso sí, para lograrlo es mejor estar bien descansado. Y ahí, la siesta representa un acto revolucionario”.

Hernández construye sus [teorías con base histórica](#): “La palabra viene directamente de la hora sexta establecida en el horario romano. Ellos dividían la luz del día en 12 horas, y esa sexta caía justo alrededor del

mediodía. En ese momento realizaban una pausa para interrumpir sus labores”. No se borra la costumbre tras la caída del imperio: “Fue posteriormente institucionalizada en el mundo cristiano a través de la Regla de San Benito, que prescribía a los monjes descansar en sumo silencio después de esa misma hora, propicia para el recogimiento íntimo y la meditación”.

Descanso y oración tras la comida. Un orden biológico y místico. De ahí venimos. De un territorio donde, como cuenta Byung-Chul Han en *La desaparición de los rituales*, “el reposo pertenece a la esfera de lo santo y el trabajo es una actividad profana”. ¿Qué ocurrió tras el despedazamiento de esa lógica? Perdón por la elipsis, pero debemos aterrizar a finales del siglo XX. Justo cuando se imponen las dinámicas perversas del 24/7 en muchos lugares. Una máquina capaz de aplastarnos el día y la noche enteros cada jornada del calendario durante la semana. Una esclavitud de neón, con las luces encendidas y la maquinaria en marcha hasta en las horas sagradas del descanso.



¿Una pérdida de tiempo o una emancipación del sistema de producción? Siesta en pareja sobre un banco de la madrileña Casa de Campo.
MARTINE FRANCK (MAGNUM PHOTOS / CONTACTO)

El término lo utilizó el pensador norteamericano Jonathan Crary, profesor de Arte en la Universidad de Columbia, para un ensayo con ese mismo título: *24/7: el capitalismo al asalto del sueño* (Ariel). Sostiene que, según el paradigma neoliberal, dormir es de perdedores. “Hoy, el sueño está más desprotegido que nunca de

las agresiones que lo corroen y lo disminuyen”, escribe. No conviene al sistema porque, durante ese tiempo suspendido, nos trasladamos más allá de lo que poseemos o se nos dice que necesitamos. Pero podemos, según él, “imaginar un futuro sin capitalismo como el sueño de alguien que está durmiendo”.

De noche, claro. Pero también de día, si nos atrevemos a detener nuestro ritmo productivo, nuestra ansia y delirio de autoexplotación, que diría Byung-Chul Han. Por eso, cuando recogió su Premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades el año pasado, el filósofo autor de *Vida contemplativa* nos animó a que dedicáramos nuestro tiempo a, dijo, “más fiesta y más siesta”. Es en ese libro donde este poeta contemporáneo del pensamiento reivindica los parones cotidianos con más ahínco: “La inactividad es una forma de esplendor de la existencia humana”.

Sus posiciones y las de Crary, entre otros, han constituido para muchos esa [llamada a la rebelión](#). Un toque de corneta inverso no para levantarse, sino para acostarse. Un levantamiento sin riesgo de sangre, pero consciente del daño que puede y debe causar a un sistema pernicioso y plagado de almas quemadas. El extintor capaz de sosegarlos. La pandemia se convirtió en un punto de inflexión. El reencuentro con la casa, con otra percepción de nuestros cuerpos y una nueva dimensión del tiempo, según Hernández.

El escritor promueve siestas colectivas, como también hace Juan Evaristo Valls, el filósofo autor de *Metafísica de la pereza* (Ned Ediciones), *El derecho a las cosas bellas* (Ariel) o *JOMO* (Anagrama). El pasado 5 de junio participó en una sesión de Descanso y motín junto a la artista Clara López y el equipo DIVERSO en un programa del Museo Reina Sofía. Se titulaba *Sacar las camas a la calle*.

Organizaron una siesta colectiva en los jardines de Sabatini para, dice Valls, convertir el descanso privado en una pregunta pública. “El valor de la siesta es que consiste, por así decirlo, en dormir a destiempo. Eso supone detener el tiempo diurno y sus dinámicas. Nos permite preguntarnos si esos ritmos capitalistas son los tempos de la vida o van en su contra. Parar es siempre la oportunidad de pensar, de preguntarse, de escuchar, de tener un acceso alternativo a la experiencia. La siesta encarna todas estas prácticas, y por eso no es solo un hábito: es un arte y una política”, asegura el profesor de Filosofía de la Cultura en la Complutense.

Son iniciativas que en Madrid contaron también con el Círculo de Bellas Artes como precursor desde hace tiempo. Cada verano organizan allí un siestódromo dentro de su refugio climático en pleno Salón de Baile. Pueden llegar a congregarse en tres meses a 60.000 personas. Lo animan con diversas propuestas sonoras y poéticas con las que relajarse y dormir.

La siesta como protesta alcanza hoy el grado de acto de insumisión colectiva. Pero eso no debe despistarnos de ejercerla a diario en la intimidad de nuestras casas y de todas las maneras dentro del catálogo que nos propone Miguel Ángel Hernández: desde la reina de la baraja, la siesta de la hora de la siesta, a quedarse traspuesto y a merced de los ojos de cualquiera en un viaje; la de después de desayunar, la del borrego o el carnero, antes de comer, y la meditativa previa a la cena... Todas estas, de aroma latino y mediterráneo, se contraponen a la *power nap* anglosajona, detestada por Byung-Chul Han, o a la *inemuri* japonesa, una práctica, cuenta Hernández, “socialmente aceptada y bien considerada porque para ellos resulta un síntoma de que has trabajado duro y tu cuerpo necesita un pequeño descanso, bien sea en el metro, en la mesa de tu oficina, en clase, en el Parlamento, en mitad de una comida familiar...”.

Es una buena lista con que conjurar también los peligros de las empresas que las recomiendan con fines productivos. Algunas compañías fomentan dormir un poco para seguir machacándonos más... y así mecernos en los brazos del demonio. La siesta, sostiene Hernández, debe hacerse porque sí. “Al entregarnos a ella

reclamamos el tiempo obscuro de no hacer nada y nos situamos por un momento fuera del control mercantilista. Como dice el filósofo Thierry Paquot, dormirla hoy se ha convertido en una pequeña emancipación para demostrar que el reloj nos pertenece. Es lo que me interesa de este hábito: reivindicarlo como placer prohibido y no como una mera recarga de baterías”.



La siesta no sabe de edades ni de superficies sobre la que practicarla. Aquí, cabezadita infantil encima de roca, en 1987 en Vigo.
CRISTINA GARCÍA RODERO (MAGNUM PHOTOS / CONTACTO)

De cualquier manera, esta necesidad que muchas veces se nos ha colgado a los españoles como un síntoma de vagancia ha experimentado en los últimos tiempos, dice Hernández, “una transformación sin precedentes”. Ha dejado de ser lo que para algunos representaba una mala costumbre, afirma el escritor murciano. “Con ello, ha abandonado su carácter de vicio natural para convertirse en una rutina saludable, un imperativo del bienestar, una herramienta central de la productividad e incluso una práctica *cool* y de moda consumible”.

En medio de esta fiebre, acudimos a la ciencia. La cronobióloga Marta Garaulet, nutricionista, catedrática de Fisiología en la Universidad de Murcia y formada como experta en Harvard, advierte sobre los beneficios y también de sus riesgos: “No deberíamos preguntarnos solo si la siesta es buena o mala, sino para quién es buena, en qué momento y de qué duración”. Desaconseja una buena parte del catálogo anterior: “Los casos que más nos preocupan son las siestas largas, las muy tempranas, las muy tardías y las que aparecen como

consecuencia de una mala calidad del sueño nocturno, del sedentarismo, las alteraciones en el metabolismo, la apnea del sueño, la depresión o la obesidad”.

Según esta experta, [la siesta hay que entenderla mejor](#) y aboga por lo siguiente: “Una breve y bien situada en el día, adaptada a la biología de cada persona, puede ser beneficiosa. Pero una larga, muy temprana, muy tardía o utilizada para compensar malos hábitos de sueño y alimentación puede convertirse en un marcador de desajuste circadiano y de peor salud metabólica”.

Todo eso casa con el buen juicio y el raciocinio. No con la inspiración para el arte que supone también hoy el hecho de dormir bien y en cualquier parte. Desde las tendencias *new age* a las que ha puesto música el compositor Max Richter en su disco *Sleep* o las derivas de los surrealistas, con el territorio freudiano del sueño y campo de batalla que reivindicaban André Breton y los suyos como método creativo. Un ejemplo, las siestas de la cuchara y la llave a las que se entregaba Salvador Dalí. Se sentaba en una silla con cualquiera de esos dos objetos en la mano y un plato metálico debajo. Al quedarse dormido y caer, el ruido lo despertaba entre la vigilia y el sueño, dentro de un estado hipnagónico que fomentaba su invención.

Tampoco casan las recomendaciones médicas con el arte de afrontar la vida tumbado, como de manera consciente y reivindicativa pasaron buena parte de su vida encamados escritores como Juan Carlos Onetti o Paul Bowles en Tánger, donde el neoyorquino recibía en pijama en su casa a desconocidos que se desplazaban en peregrinación de visita. Podía quedarse dormido delante de tus narices, con la tele encendida y su ensalada de medicamentos en una mesilla, junto a la cama.

“Si queremos conquistar el horizonte, hay que comenzar por la horizontalidad”, asegura el editor Víctor Ludens en el prólogo que le dedica a *Metafísica de la pereza*, de Juan Evaristo Valls. En esta obra y en *El derecho a las cosas bellas*, el autor emprende toda una diatriba contra lo vertical, lo erguido, como metáfora de lo jerárquico. Nos propone tumbarnos y afrontar el mundo desde ese otro ángulo. ¿Por qué? Entre otras cosas, dice Valls, “porque somos conminados a vivir contra el cansancio y el cansancio vive contra nosotros”.

No es un tiempo muerto solo el que recomienda Valls, en sintonía con *El derecho a la pereza*, el gran ensayo de Paul Lafargue. Es una adecuación al siglo XXI de lo que este reivindicó para finales del XIX. Hoy son multitud también quienes hacen suyo el mantra de *Bartleby*, el escribiente, aquel personaje tótem de Herman Melville en el germen del liberalismo, que contemplaba el mar desde su oficina y declinaba amablemente excesos de trabajo con una frase sencilla: “Preferiría no hacerlo”.

En ese aspecto, el *performer* y profesor portugués Hugo Cruz, con sus talleres de pereza, extrae algunas enseñanzas: “Nuestro objetivo es entrenarla, introducir la capacidad de estarlo, desconectando, desacelerando, dejando espacio para la circulación de ideas libres. Las producimos, pero con utilidad para dinámicas de capitalismo salvaje”.

Cruz lucha por arrancarle su estigma a la pereza. “Es un derecho. Nos la arrebataron cuando era algo completamente orgánico. Todas las personas la sienten y debe extinguirse el sentido de culpa que nos la anula. Desde el punto de vista físico y mental, activa la posibilidad onírica e imaginativa, una capacidad de producir realidades alternativas. El capitalismo da mucha importancia a esto, por eso la ve como un pecado mortal para condicionar así el control social”.

Mejor tener todo esto en cuenta hoy que ante la más que probable patraña del mañana, dice Hugo Cruz: “La

idea del futuro es una trampa, una red que nos va aprisionando. Es un concepto muy peligroso porque no nos moviliza. El derecho a la pereza lo tenemos que vivir ahora para pensar realidades alternativas". Y si empezáramos, propone, "por dormir la siesta todos los días..."

Algunos, como David Jiménez Torres, profesor en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la Complutense, no podrían. Es el contrapunto a esta reivindicación. Padece insomnio y es autor del ensayo *El mal dormir* (Libros del Asteroide). "En principio, la siesta es un oasis para un maldurmiente: una forma de resetear el día, de corregir la aberración que supone llegar a la mañana tan cansado. Si tienes un trabajo que te permite echártelas, o si tus problemas de sueño nocturnos no te lo impiden, suponen una gran solución".

Pero, para muchos, más que un oasis termina siendo un espejismo, afirma Jiménez Torres, que no aplaca las consecuencias cotidianas de irascibilidad, frustración, incompreensión o angustia que van asociadas a ello. "[El mal dormir da forma a tu experiencia del mundo](#) y de ti mismo. No define del todo tu subjetividad, pero es uno de los factores que la condicionan".

Puede que le sirva el apoyo de organizaciones como el Instituto del Tiempo Suspendido (ITS), que llevan el filósofo Javier Bassas y la artista Raquel Frieria. Ambos recomiendan la siesta como esa parada para dejar de vivir como nos imponen y en la que cabe la concentración en ese momento de dejarnos ir: "Cuando se te cierran los ojos progresivamente y empiezas a confundir realidad y sueño, cuando entras paulatinamente en una dimensión entre-mundos, entre-tiempos: ni despierto ni dormido. Una categoría especial propia que nos hace experimentar dimensiones temporales de máxima tendencia y conexión con la fantasía".

A partir de eso y otras iniciativas, se proponen su fin fundamental: "Reapropiarnos del tiempo que el sistema nos expropia. El ITS no es cultura, arte, entretenimiento. Tiene una función política, somos activistas del tiempo".

Lo que necesitamos para entrar ahora en ese territorio vedado, pero absolutamente nuestro y que debemos reconquistar cada día. Así que si has despertado ya después de haberte incitado a este sueño de siesta y lees esto, por ejemplo, por la mañana, tú, profeta de la autorrealización o el emprendimiento propio, desafía tus propios dogmas, tu sacrosanta obediencia productiva y recuerda, antes del almuerzo, una siesta del borrego que no descuenta minutos a la de después de comer. Si prefieres, lo haces justo al despertarte y merendar algo, querido aspirante a empleado del mes, autista del rendimiento y muerto viviente, que diría Han, porque esperamos haberte contagiado de razones. Vuelve a encontrar un hueco si puedes previo a la cena, por voluntad, antes de que te venza el cansancio que te lleva a caer de agotamiento sin proponértelo. Duerme cuando quieras, donde quieras, plusmarquista de los beneficios ajenos, porque así lo eliges, porque con ello te rebelas orgánica y políticamente. Porque si paras, si cada uno nos detenemos, ganamos nuestro propio terreno conquistado por quienes nos quieren convencer de que dormir en mitad del día es cosa de pringados.

SOBRE LA FIRMA



Jesús Ruiz Mantilla

Entró en EL PAÍS en 1992. Ha pasado por la Edición Internacional, El Espectador, Cultura y El País Semanal. Publica periódicamente entrevistas, reportajes, perfiles y análisis en las dos últimas secciones y en otras como Babelia, Televisión, Gente y Madrid. En su carrera literaria ha publicado ocho novelas, aparte de ensayos, teatro y poesía.