

## Unidad 3 – Jornada laboral y horarios

### 1. ¿Qué es la jornada laboral?

La jornada laboral es el tiempo durante el cual el trabajador debe prestar sus servicios a la empresa, bajo sus órdenes y dentro del marco del contrato de trabajo. Está regulada por ley y también puede ajustarse según los convenios colectivos del sector o empresa.

### 2. Tipos de jornada laboral

#### 1. Jornada completa:

- Es la jornada ordinaria máxima establecida legalmente, que en España suele ser de 40 horas semanales.
- Puede repartirse de forma uniforme (8 horas al día durante 5 días) o desigual (con días de más o menos horas).

#### 2. Jornada parcial:

- Inferior a la jornada completa.
- El número de horas debe estar claramente definido en el contrato.
- Puede distribuirse por días, semanas o meses.

#### 3. Jornada intensiva:

- Se concentra en un solo bloque horario, sin pausas largas, normalmente de mañana o de tarde.
- Ejemplo típico: jornada de 7:00 a 15:00 horas, muy común en verano.

#### 4. Jornada partida:

- Se divide en dos o más tramos con pausas entre ellos.
- Ejemplo: de 9:00 a 13:30 y de 16:00 a 19:00.
- Muy habitual en oficinas y comercios.

#### 5. Jornada nocturna:

- Abarca entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana.
- Suele tener limitaciones especiales por motivos de salud.

- El trabajador nocturno tiene derecho a vigilancia médica periódica.

**6. Jornada a turnos:**

- Se organiza por turnos rotativos (mañana, tarde, noche) entre varios trabajadores.
- Utilizada en fábricas, hospitales, servicios 24 horas, etc.

### 3. Duración máxima legal

- Según el **Estatuto de los Trabajadores**, la duración máxima ordinaria es de **40 horas semanales** de promedio anual.
- **No se puede superar las 9 horas diarias** salvo que el convenio lo permita, y siempre respetando los descansos.

### 4. Descansos obligatorios

- **Durante la jornada:** si se trabaja más de 6 horas seguidas, debe haber una pausa de al menos **15 minutos** (no necesariamente retribuidos).
- **Entre jornadas:** debe haber un descanso mínimo de **12 horas** entre el final de una jornada y el inicio de la siguiente.
- **Descanso semanal:** mínimo de **un día y medio ininterrumpido**, que normalmente se distribuye en **sábado tarde y domingo**.

## 5. Horas extraordinarias

- Son las que se trabajan **fuera del horario pactado** en el contrato.
- Solo pueden hacerse en casos excepcionales o si lo permite el convenio colectivo.
- **No pueden superar las 80 horas al año.**
- Deben ser compensadas con tiempo de descanso o remuneradas con un plus.

## 6. Registro de jornada laboral

Desde 2019 en España, **todas las empresas están obligadas a registrar diariamente la jornada laboral** de sus trabajadores.

El objetivo es evitar abusos en las horas de trabajo y garantizar el respeto a los derechos laborales.

El registro debe incluir:

- Hora de entrada
- Hora de salida
- Pausas (si las hay)

Este control puede realizarse mediante:

- Sistemas digitales
- Firmas en papel
- Tarjetas o aplicaciones

## 7. Adaptación de la jornada por conciliación

El trabajador tiene derecho a **solicitar adaptaciones de jornada** por motivos familiares, como:

- Cuidado de hijos menores
- Atención a personas dependientes

La empresa debe valorar estas peticiones de forma razonable y justificar su aceptación o rechazo.

## 8. Reducción de jornada

El trabajador puede solicitar una reducción de jornada por motivos legales, como:

- Maternidad o paternidad
- Cuidado de menores o familiares enfermos
- Violencia de género

Durante esta reducción, el salario se ajusta proporcionalmente.

## 9. Flexibilidad horaria

Cada vez más empresas apuestan por horarios **flexibles** para mejorar la productividad y la conciliación:

- Entrada y salida variable (dentro de un rango de horas).
- Trabajo híbrido o teletrabajo.
- Bolsas de horas o semanas comprimidas.

Aunque no es obligatorio, puede estar regulado por convenio colectivo o políticas internas.

### **Ejercicio de repaso**

1. Imagina que trabajas en una oficina que te permite elegir entre jornada intensiva o partida. ¿Cuál preferirías y por qué?
2. Indica tres diferencias entre jornada completa, jornada parcial y jornada a turnos.